Là TABLE

N° 131 / JUILLET - AOÛT 2020

95 RECETTES INÉDITES

BIEN-ÊTRE DE LA RUCHE À L'ASSIETTE **LE MIEL A TOUT BON**

APÉRO COCKTAILS BARBECUE...

UN ÉTÉ À PARTAGER

100 % FRUITS LES TARTES MAISON DE **CHRISTOPHE MICHALAK**

ESKIMOS LE GRAND FRISSON !

FACILES ET GOURMANDES **30 RECETTES POUR CUISINER EN FAMILLE**

Brochettes de canard aux abricots et citron vert

ROSÉS PLAISIR LA COULEUR DES VACANCES

FOOD TEST QUEL EST VOTRE ÂGE CULINAIRE ?

FRANCE MÉTROPOLITAINE : 3,90 € / AND 4,10 € / A 5,10 € / BEL 4,40 € / CAN $ 7,99 CND / CH 6,90 CHF / D 6 € / DOM 4,60 € / ESP 4,60 € / GR 4,70 €
IT 4,70 € / LUX 4,40 € / MAR 49 MAD / N.CAL 720 XPF / NL 5,20 € / PORT. CONT 4,60 € / POLY. FR 820 XPF / TUN 7,70 TND

CMI FRANCE L 14142 - 131 - F: 3,90 € - RD

DES FRUITS ET LĒGUMES
DE QUALITĒ TOUTE L'ANNĒE

Cap sur des fruits et légumes uniques,
grâce à leur labellisation AOP (Appellation d'Origine Protégée)
ou IGP (Indication Géographique Protégée).
Ā déguster toute l'année sans modération.

CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

ASPERGE DES SABLES DES LANDES IGP

Elle pousse de mars à juin sur les plaines des Landes, à l'abri du soleil sous le sable humide. Cette sous-exposition au soleil ainsi que le climat océanique tempéré de la région lui permettent alors de conserver sa belle couleur blanche. Elle est ensuite récoltée à la main, conditionnée et mise au frais 4 heures maximum après la cueillette. En 2005, elle obtient son IGP ; garantie pour les consommateurs de son origine et de sa traçabilité depuis les aspergeraies jusqu'à la vente.

KIWI DE L'ADOUR IGP

Originaire de Chine, ce petit fruit à la peau brun clair et à la chair vert flashy, est importé par les producteurs de l'Adour, fleuve du bassin aquitain, dans les années 1960. Très rapidement, il s'adapte au climat humide tempéré et au sol limoneux. Présent sur les étals des marchés de décembre à mai, ce kiwi est légèrement plus sucré et plus ferme que les autres. Ses qualités gustatives uniques et son ancrage territorial font de lui le plus remarquable de la variété Hayward.

FRAISE DU PÉRIGORD IGP

Cultivée au cœur de la Dordogne entre les rangs de vignes depuis la fin du XIXe siècle, elle est la première fraise d'Europe à avoir obtenu le label IGP en 2004. Les fraisiculteurs de la région ont su s'imposer sur un terroir normalement occupé par des forêts de châtaigniers et ont permis à 10 variétés de fraise de s'acclimater : Gariguette, Dareselect, Cirafine, Cléry, Mara des bois, Charlotte, Murano, Favori, Magnum ou encore Flair. Quelle que soit la variété, l'équilibre entre sucrosité et acidité est idéal. C'est la star des fruits rouges qui annonce les beaux jours et s'apprécie sept mois de l'année (d'avril à octobre).

« Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.»

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ

ENJOY IT'S FROM EUROPE

© CMI MEDIA LAB'ELLE

KAKI RIBERA DEL XÚQUER AOP

Fruit du plaqueminier, un arbre originaire de Chine, ce fruit orange est cultivé depuis des milliers d'années. Récolté d'octobre à janvier, ce fruit assez méconnu en Europe s'est fait une réputation en Espagne ces dernières années. Une variété locale baptisée Rojo Brillante pousse au bord du fleuve Júcar dans la région de Valence. Le fort taux d'ensoleillement et la douceur du climat méditerranéen lui procurent une saveur douce et légèrement vanillée sous une peau orangée. Peau qui d'ailleurs se déguste en même temps que la chair. Le plus : facile à manger car sans pépins ni noyau, il s'emporte partout pour un petit creux à toute heure.

POMME DU LIMOUSIN AOP

Les premières pommes Golden sont plantées dans les années 1950, dans des vergers situés sur les plateaux du Haut-Limousin également appelé « pays des mille sources ». L'altitude (de 300 à 500 m) et la géologie (socle cristallin) de ce terroir confèrent à la Golden du Limousin des caractéristiques uniques : croquante, juteuse, sucrée et légèrement acidulée. Qu'elle soit crue ou cuite, elle développe une saveur douce et parfumée qui rappelle toujours un peu l'enfance. La Golden du Limousin possède d'excellentes qualités naturelles de conservation qui lui permettent d'être présente sur les étals quasiment toute l'année sans traitement après récolte. Ce sont tous ces avantages qui lui permettent de se démarquer des autres pommes, d'être reconnue et d'acquérir son AOP en 2005. Elle est d'ailleurs la seule pomme française à en bénéficier. Bref, c'est la reine des pommes. Et 5 à 10 % d'entre elles, les mieux exposées à la cime des arbres, se voilent d'appétissantes joues rosées qui les rendent irrésistibles !

NOIX DU PÉRIGORD AOP

C'est adossés aux premiers contreforts du Massif central que s'épanouissent des vergers de noyers depuis plus de cent ans. Accrochées à leurs branches, 4 variétés régionales (Franquette, Marbot, Corne et Grandjean) poussent entre septembre et octobre. Lorsqu'elle est fraîche, la noix se reconnaît à son cerneau très blanc, dont la petite peau qui lui donne une pointe d'amertume se pèle facilement. Lorsqu'elle est séchée, le cerneau perd en amertume mais pas en goût. Ce précieux terroir est synonyme de savoir-faire ancestral pour la culture du noyer et d'une maîtrise unique de l'énoisage, c'est-à-dire l'extraction du cerneau de sa coquille. Ce fruit sec se déguste sous toutes ses formes : cuit, torréfié, dans une salade, avec du fromage ou même transformé en huile pour assaisonner un plat.

« Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.»

CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

NOIX DE GRENOBLE AOP

Ce petit fruit à coque dorée puise son goût délicat et sa fraîcheur dans les vergers de noix perchés dans les collines iséroises de 150 à 800 m d'altitude. Les noyeraies humides et ventées reproduisent la fraîcheur du climat alpin et donnent les meilleures noix. Ces conditions géographiques optimales et le savoir-faire ancien des producteurs font de la noix de Grenoble un produit phare du terroir depuis plusieurs siècles. Elle acquiert son AOP en 1996 et depuis, son succès ne faiblit pas. Les Français l'adorent : ils consomment chaque année 500 g de noix par personne (chiffres gouv.fr).

DE BEAUX LABELS

AOP

L'Appellation d'Origine Protégée, label décerné par l'Union européenne, englobe tous les produits alimentaires élaborés dans une zone géographique précise, selon un savoir-faire traditionnel. Les fruits et légumes AOP répondent à un cahier des charges strict qui garantit leur saveur et leur qualité, depuis la production jusqu'à la vente, en passant par le conditionnement. Bonne nouvelle : la France compte plus de 465 AOP sur les 1 789 de l'Union européenne !

IGP

L'Indication Géographique Protégée, autre label alimentaire européen, fixe, lui aussi un cahier des charges exigeant avec un fort ancrage territorial. Mais, au contraire des AOP, une seule des trois étapes précédant la commercialisation du produit – production, transformation et élaboration – doit impérativement être réalisée dans la zone géographique délimitée.

Plus d'informations sur aopigp.eu et sur Facebook « Les fruits et légumes AOP IGP »

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Illustrations : Yves Perron/yvesperronaquarelles.com

© CMI MEDIA LAB'ELLE

Un congélateur qui cache… un réfrigérateur.
L'innovant compartiment congélation du CombiCooler V4000 se transforme en un réfrigérateur sur simple pression d'une touche.
vzug.com
V ZUG
La perfection suisse à la maison

PIQUE-NIQUE

2020 sera un été à picorer.
Un été au goût différent des précédents.

Nous ne sauterons pas (ou peu) dans un avion/bateau de croisière/train pour « faire » une destination… Tout cela parce qu'un tout petit organisme invisible aura su nous contraindre à revoir nos habitudes.

Certes, nous aurons retrouvé les restaurants pour notre plus grande joie. Enfin une alternative aux quatorze repas hebdomadaires à cuisiner – #chargementale ! Enfin, aussi, l'occasion de renouer avec les chefs et leurs recettes, de nous féliciter de leur créativité, de découvrir des idées, des associations, des ingrédients, même si c'est souvent sur un autre mode : en terrasse ou à emporter.

Définitivement, le grand gagnant food de l'été 2020 sera le pique-nique. Qu'il s'agisse de déguster en plein air un plat signé d'un grand nom ou un bon sandwich acheté dans un troquet, nous allons croquer en liberté, sous le soleil.

Pour les urbains que nous sommes, toujours plus nombreux, le pique-nique rime avec émotions multiples, tant ce combo parfait, nourriture + nature, comble nos cinq sens. Combien de souvenirs avons-nous tous liés à un pique-nique, à des pique-niques ? Pour moi, cela évoque pêle-mêle la salade de riz de ma mère mangée sur le plateau des Batéké dans la brousse, les cervelas cuits au feu de bois lors de randonnées dans le massif du Mythen en Suisse, les huîtres gobées un été caniculaire dans l'archipel de Chausey, un samoussa pimenté apprécié au Bhoutan devant un paysage de rizières, ou juste un parfait jambon-beurre savouré les pieds dans l'eau de la Seine…

Le pique-nique est d'autant plus de circonstance qu'il évoque l'idée du peu, du suffisant, de l'impermanence. Sa conception requiert réflexion et spontanéité, préparation et impulsion. Il s'emporte et se porte, une bonne raison de ne pas céder à des tentations alimentaires inflationnistes. Dans un monde normal (idéal ?), il ne laisse pas non plus de traces.

Challenger du pique-nique, l'apéro sera aussi à l'honneur cet été, d'autant plus que, comme dans certains établissements (déjà qualifiés de #bistrottoirs), ce moment festif signe le retour de la convivialité, du partage, de l'émotion. Pour les êtres éminemment sociaux que nous sommes, les semaines de confinement de ce printemps ont fait figure de rupture culturelle et sociétale. Nul doute qu'en été, entre apéros et pique-niques, nous renouerons avec ce qui fait figure de bonheur estival : une fugue écrasée de soleil aux multiples saveurs… C'est cela, et beaucoup d'autres choses, que vous trouverez cet été dans ce numéro de ELLE à table, conçu dans des circonstances un peu rock'n'roll !

Estivalement vôtre,

DANIÈLE GERKENS
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION
@danielegerkens

La BALEINE
- Depuis 1934 -
Le goût intense
du sel de mer
Produit en France

Compagnie des Salins du Midi et des Salines de l'Est - 412431 744 RCS NANTERRE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. RENDEZ-VOUS SUR **WWW.MANGERBOUGER.FR**

ÀTABLE

N° 131
JUILLET - AOÛT 2020

EAT PARADE

12 Quoi de neuf ?
Tendances food, snobismes du moment, envies déco...

14 Gril Party
Barbecues, planchas, etc.
Tout pour tester nos recettes de l'été !

16 Très bonnes feuilles
Les derniers livres à dévorer

18 Le grand bluff
Trois recettes pour épater facilement

20 Instamiam
Notre palmarès des tendances

22 Sur les réseaux
Le EAT vu par vous et nous

EAT LABEL SAISON

24 Les 4 produits de saison
Courgette, mimolette, crevettes grises et melon

32 L'homme de braise
Le barbecue revu par le chef italo-argentin Mauro Colagreco

EAT MAGAZINE

41 Passez prendre l'apéro
Un moment très convivial autour de recettes inventives et de boissons fraîches

54 Cet été, on cuisine en famille
Une pause privilégiée pour mettre aux fourneaux les enfants, les ados et les grands

64 Tout feu, tout miel !
Zoom sur un produit 100 % naturel qui fait des merveilles en cuisine et sur notre santé

76 Carpaccio, un plat bien tranché
Ultra-graphique et tellement délicieux !

80 La tarte mania de Christophe Michalak
Huit desserts ultra-simples concoctés avec les fruits de la belle saison

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

41
Retrouvailles
Nos idées fraîches pour l'apéro

12
Grand bleu
Envies food et déco du moment

32
Mauro Colagreco
Le chef trois étoiles passe au gril

briochepasquier.com

Craquez & Fondez !

À la fois craquante et fondante,
Grilletine s'adapte à toutes vos humeurs
et envies, qu'elles soient sucrées ou salées.

Pasquier SA au capital de 2 092 266 € - BP 12 - 49360 Les Cerqueux – RCS ANGERS 329 263 933. Visuels non contractuels - LES GROS MOTS.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

ELLE à table

D'AILLEURS & D'ICI

88 **Et au milieu coule une rivière**
Échappée belle en Slovénie chez la cheffe Ana Ros

BU & APPROUVÉ

94 **Osez les rosés**
Pétillants ou tranquilles

98 **Gin tonic, so chic !**
Le grand come-back d'un cocktail tellement facile à faire chez soi

102 **De l'art et des flacons**
Quand l'univers de la vigne stimule la créativité des artistes

108 **Elles font le vin**
Juliette d'Assay chapeaute le ligérien Château de Tracy

& MOI

110 **Les recettes du placard**
À concocter en solo, en duo ou en tribu

114 **Exquis eskimos**
Des recettes complètement givrées

118 **Quel âge culinaire avez-vous ?**
Notre test de l'été

122 **Notre carnet d'adresses**

126 **L'index des recettes**

127 **Nos fiches-recettes**

88
Ana Ros
nous invite à découvrir la vallée de la Soca

110
Nos recettes du placard mixées aux produits d'été

114
Fraîcheur express
avec nos bâtonnets maison

Retrouvez ELLE à table chaque mois sur France Inter pour parler gastronomie, alimentation, santé et plaisir avec Ali Rebeihi dans « Grand bien vous fasse ! », du lundi au vendredi, à partir de 10 h.
Dates et thèmes à suivre sur elleatable.fr et sur nos comptes Facebook et Instagram.

Couverture Photo Valéry Guedes - Réalisation Élisabeth Guedes

• Des exemplaires de ELLE à table N° 131 sont vendus avec un booklet de 52 pages, La Grande Bleue, de Yoni SAADA, pour 1,10 € en plus du prix habituel du magazine, sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine. Offre valable du 8 juillet au 9 septembre 2020, dans la limite des stocks disponibles. • Encart Abonnement 2 pages, jeté entre les pages 126 et 127, en édition France métropolitaine, hors abonnés, hors export, hors compagnies aériennes. • Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

facebook.com/elleatable **instagram.com/elleatable**
twitter.com/ELLEatable Réagissez ou adressez-nous vos remarques sur **community@elle.fr**

QUOI DE NEUF?

PAR **OCÉANE ALGARON, DANIÈLE GERKENS,** ET **ALEXANDRA MICHOT**

Envole-moi
Plat à tarte « L'Envolée » en porcelaine (Degrenne), 39 €. **degrenne.fr**

Anti (s)tresse
Verres « Reed » en verre et raphia (The Conran Shop), 13,50 € pièce. **conranshop.fr**

Coupé décalé
Carafe « Inner Circle » en verre, design Maarten Baas (Valerie Objects), 44 €. **valerie-objects.com**

Tout doux
Théière « Nueuse » et tasses, en grès émaillé, (Laurette Broll), 150 €. **laurettebroll.com**

IMAGES DURABLES

C'est pour un voyage dans un ailleurs vertigineux que nous convie la photographe Nadia Shira Cohen avec son exposition intitulée « Le Miel de Dieu » : celui de la place (fragilisée) des abeilles dans la culture maya. Lauréate en 2019 du prix photo Fondation Yves-Rocher en partenariat avec Visa pour l'image, la photographe américaine raconte un monde en voie de disparition, menacé par les cultures de soja OGM et le recours massif aux pesticides. Émouvant et révoltant ! Festival photo La Gacilly, jusqu'au 31 octobre 2020. **festivalphoto-lagacilly.com**

UN PRODUIT, TROIS POSSIBILITÉS : LA GLACE

Surprise

Le cône Fraise atomique : un cornet à la farine de châtaigne garni de sorbet mara des bois, confiture framboises et glace vanille-tonka. 6 €, points de vente sur lafabriquegivree.com

Facile

Après le pain au levain, les fous de food vont pouvoir se mettre à la glace maison avec le nouvel opus de Christophe Felder : « Les glaces qui rafraîchissent et qu'on adore ». 25 € (éd. de La Martinière).

Mignon

Rien de plus craquants que les bâtonnets du glacier marseillais Emkipop ! Cette saison, on hésite entre melon/poivre, fraise/tomate/basilic ou abricot antioxydant. 3,90 € pièce. Points de vente sur emkipop.fr

© Presse.

SOLIDAIRE

Parce que 25 % des restaurateurs sont menacés de faillite, notre collaboratrice Julie Gerbet et l'agente de chefs Margaux Décatoire ont imaginé une veste – un très beau bleu de travail unisexe, en moleskine de coton – produite en France par la marque Le Laboureur. Mieux, 100 % des bénéfices seront reversés à l'association solidaire Hello Ernest (hello-ernest.com), environ 25 € par veste ! 95 € sur lexception.com

© The Good Place

Black star

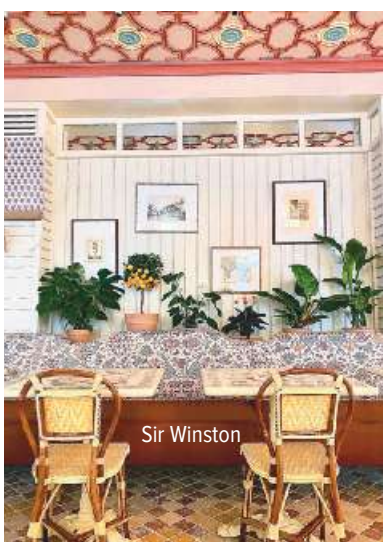
Très prisé dans la cuisine moyen-orientale, le citron noir séché, ingrédient phare du chef Yotam Ottolenghi, apporte de l'intensité aux marinades, sauces, viandes mijotées… 7,25 € les 40 g chez Amanvida. **En boutiques bio ou sur amanvida.eu**

THÉ JOLI

Après les parfums et les savons, Diptyque met son « art du biscuit » au service de nos petits déjeuners, de nos thés, voire de nos tisanes, grâce à l'artisan Toma Blok. Une variation subtile de sa forme emblématique, l'ovale, pour embellir le quotidien. Tasse et plateau, 125 €. **diptyqueparis.com**

#PANIERLIVRÉ

Le confinement nous a permis de tester les paniers repas livrés à domicile. Des plats prêts à réchauffer préparés par nos restaurateurs préférés, mais aussi les recettes livrées en kit à réaliser chez soi. Comme celles de **Quitoque**, en version quotidienne, ou, en version chic, celles d'**ONA le Panier** ou de **Petrossian** avec ses paniers particuliers. L'avantage ? Ils nous donnent des idées, nous délivrent des courses et garantissent la provenance et la qualité des produits utilisés. On parie que la tendance passera l'été ? Paniers hebdomadaires à partir de 34 € sur quitoque.fr, de 60 € le menu pour 2 sur weareona.co et de 150 € sur petrossian.fr



© Presse

© Ambroise Tézenas

LE TRIO DE L'ÉTÉ

Iodé

Kit L'Essentiel du Baroudeur des mers, coffret exclusif La Belle-Iloise x Opinel. 22,15 €. **labelleiloise.fr**

Solide

Sac à dos en toile recyclée, 16 l, Faguo x Habitat. 80 €. **habitat.fr**

Libre

Cartes randonnées France en papier plastifié résistant, 149 références. 8,20 € pièce. **ignrando.fr**

COLORAMA

Après un printemps pour le moins compliqué, on rêve de couleurs, de légèreté et de motifs… Nos deux options pour se changer les idées ? Foncer dans la nouvelle boutique **Casa Lopez** (26, bd Raspail, Paris-7e) pour ses services de table qui évoquent le Sud et le Portugal, et faire une pause chez **Sir Winston** (5, rue de Presbourg, Paris-16e), nouvelle table indo-british au décor de gentleman's club fou signé Laura Gonzalez et à la carte faisant le grand écart entre Londres et Delhi… De quoi voyager sans franchir les frontières ! **casalopez.com - sirwinston.fr**

1

2

3

4

GRIL PARTY

Il est revenu le temps des barbecues, pizze et autres planchas. Notre sélection d'accessoires qui mettent le feu !

PAR **OCÉANE ALGARON**

5

6

7

9

8

10

1. Four à bois portable pour pizza « Fyra » en acier, l. 30 x h. 71 x p. 47 cm, 259 €, Ooni (ooni.com). **2.** Spatule et fourchette « Grilltider » en acier inoxydable, 4,99 € pièce, Ikea (ikea.fr). **3.** Fumoir vertical à granulés « 3-Series » en acier, l. 55,3 x h. 134 x p. 65,8 cm, 599 €, Pit Boss (pitboss-grills.com). **4.** Barbecue, fumoir et four extérieur au charbon « Forno II » en fonte et teck, ø 55 x h. 110 cm, 699,90 €, Morso chez Truffaut (truffaut.com). **5.** Brasero et plancha au charbon « Island » en acier, l. 135 x h. 100 cm, à partir de 2395 €, Ofyr (ofyr.fr). **6.** Plancha au gaz sur chariot « Adela 2 260 » en fonte émaillée et acier, l. 114 x h. 98 x p. 59 cm, 499 €, Le Marquier chez Jardiland (jardiland.com). **7.** Barbecue au charbon « S20 », montage express, 76,5 x 36 cm, 20 €, Hyba chez Carrefour (carrefour.fr). **8.** Brosse pour grille en laiton, 5,65 €, Redecker (redecker.de/fr). **9.** Spatule à burger, 23,10 €, De Buyer (debuyer.com). **10.** Mallette 4 ustensiles en bambou, 47,99 €, Mastrad chez Mathon (mathon.fr).

NESPRESSO®

présente

ISPIRAZIONE ITALIANA

L'art de la torréfaction à l'italienne

Parce que certains de nos cafés les plus classiques sont directement inspirés du savoir-faire des plus belles régions italiennes, Nespresso se devait de les réunir dans une collection. C'est chose faite avec ***Ispirazione Italiana****.*

RISTRETTO ITALIANO
Puissant et contrasté

ARPEGGIO FIRENZE
Intense et crémeux

KAZAAR PALERMO
Puissant et épicé

ROMA
Intense et raffiné

LIVANTO GENOVA
Rond aux notes de caramel

VENEZIA
Mœlleux et contrasté

NAPOLI
Puissant aux notes de cacao amer

Découvrez toute la gamme sur : **www.nespresso.com**

NESPRESSO France SAS - SIREN 382 597 821 - RCS PARIS - 27 rue du Colonel Pierre Avia, 75015 Paris

ISPIRAZIONE ITALIANA : inspiré de l'Italie. Les cafés présentés dans ce document ne sont pas d'origine italienne et n'ont pas été produits dans les villes italiennes citées, ils ont été inspirés par la tradition italienne.

TRÈS BONNES FEUILLES

Recettes vénitiennes romancées, délices à emporter, desserts cacaotés ou ultra-légers… Notre sélection de nouveautés gourmandes en librairie. À dévorer.

PAR **ALEXANDRA MICHOT**

LE PLUS **DÉCONFINÉ**

« Passion pique-niques »
L'envie de prendre l'air n'a jamais été aussi forte. L'ouvrage que Raphaële Marchal consacre aux pique-niques tombe donc à pic ! Dans son sac à dos, pas de chips mais mille idées de petits et grands plaisirs à emporter, imaginés par les cheffes de Chicken Bacon Lettuce.
La bonne idée : les brioches salées fourrées, p. 42.
Éd. Michel Lafon, 14,95 €.

LE PLUS **ROMANCÉ**

« À table avec le commissaire Brunetti, un avant-goût de Venise »
Donna Leon, l'auteur des enquêtes savoureuses du commissaire Brunetti, a voulu répondre à ses lecteurs qui la questionnaient toujours sur les plats dégustés, au fil des pages, par son héros. Cet ouvrage qui mixe recettes italiennes, balades et extraits de romans offre une délicieuse réponse.
La bonne idée : le risotto aux fleurs de courgettes et gingembre, p. 105.
Éd. Points, 7,50 € en format poche.

LE PLUS **GRILLÉ**

« Le livre du Kamado »
Cet ustensile ovoïde en céramique, utilisé au Japon depuis des millénaires, sait tout faire : griller, saisir, rôtir, fumer et même cuire parfaitement pains et pizze. Plébiscité par les grands chefs, il est désormais accessible aux particuliers et méritait bien un livre permettant de maîtriser toutes ses fonctions.
La bonne idée : le maquereau fumé au bois, p. 124.
Éd. Marabout, 19,90 €.

LE PLUS **CACAOTÉ**

« Simplement chocolat »
Chef pâtissier réputé et directeur de la création chez Valrhona, l'énergique Frédéric Bau a décidé de livrer ses 30 recettes cacaotées favorites, faciles à faire et vite préparées, habituellement réservées à sa famille ou aux repas entre amis. Mieux, il nous confie quelques astuces et tours de main.
La bonne idée : le cake marbré Voyage, voyage, p. 7.
Éd. Albin Michel, 12 €.

LE PLUS **LÉGER**

« Douce Détox »
Spécialiste de la cuisine saine et nutritive, Martine Fallon a décidé de s'attaquer aux desserts. Avec sa fille, Dilara Feray, elle a rassemblé 130 recettes de douceurs ultra-légères, sans sucre, ni lactose, ni gluten, à base d'ingrédients 100 % naturels et non transformés. Impossible ? Et pourtant, tout fait envie : à nous les meringues vegan à l'aquafaba !
La bonne idée : le granité de lait amande, coco, melon givré, p. 220.
Éd. Martine Fallon, 29,50 €.

LE PLUS **MARAÎCHER**

« Je cultive des super légumes dans mon potager »
Tout, tout, tout, vous saurez tout sur l'ail, la cerise, la courgette, les haricots verts, la figue… Ce petit précis détaille 60 fruits et légumes sains, faciles à cultiver dans son jardin. Pour consommer du « récolté maison ».
La bonne idée : une fiche détaillée pour chaque produit, avec ses atouts nutritionnels et ses bémols.
Éd. Larousse, 12,90 €.

Pour une telle douceur, on ne court pas, on bondit.

Petit Billy On adore sa nature

Dès la première bouchée, le fromage de chèvre frais Petit Billy, dont le lait est collecté à moins de 70 km de la fromagerie, vous régalera par son fondant et sa douceur incomparable.

SUIVEZ LA CHÈVRE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS

www.mangerbouger.fr

LE GRAND BLUFF

Ou comment mitonner trois recettes aux accents italiens et asiatiques pour un dîner d'été voyageur…

PAR **MATHILDE SAMAMA**

Photos Mathilde Samama

ENTRÉE

TOMATO TONNATO

« C'est Elsa Marie, cheffe de La Vierge (58, rue de la Réunion, Paris-20e), qui m'avait préparé cette recette lorsqu'elle officiait chez Providence à Guéthary, il y a quelques années. J'avais trouvé génial de remplacer le veau par des tomates fraîches en été. »

Égouttez et émiettez 200 g de thon en boîte. Préparez une mayonnaise. Quand elle est bien prise, ajoutez 2 c. à café de jus de citron. Mélangez-la aux miettes de thon et réservez au frais. Faites frire 1 petit bocal de câpres bien égouttées dans 2 c. à soupe d'huile d'olive très chaude, environ 3 mn. Lavez et essuyez 600 g de tomates anciennes (green zebra, ananas, queen, noire de Crimée), et coupez-les en fines rondelles. Disposez-les dans un plat et parsemez les câpres frites. Décorez avec du thym ou du basilic frais. Servez avec la mayonnaise au thon.

PLAT

GRAVLAX DE BŒUF AUX AUBERGINES, MISO ET SÉSAME GRILLÉ

« Ma mère, ancienne journaliste culinaire, m'a soufflé l'idée de ce gravlax aux saveurs asiatiques. Une bonne alternative au carpaccio si on aime le bœuf cru. »

36 h à l'avance, ébouillantez un bocal en verre, séchez-le, puis déposez-y 600 g de filet de bœuf. Dans un bol, hachez 2 gousses d'ail, zestez 1 citron bio, râpez 1 morceau de gingembre, ajoutez 2 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe de sucre en poudre, 2 c. à soupe de gros sel et 1 c. à soupe de Tabasco. Versez le contenu du bol dans le bocal, fermez, secouez et réservez au frais en le retournant quatre fois pendant ces 36 h. Le jour même, lavez 3 aubergines bio et coupez-les en petits cubes. Faites-les frire dans de l'huile neutre à feu vif. Dans un bol, mélangez 1 c. à soupe de miso et 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé, arrosez-en les aubergines. 2 h avant le repas, égouttez la viande et saisissez-la dans une cocotte à feu vif avec de l'huile d'olive. Laissez-la reposer 30 mn au frais, puis coupez-la en tranches fines. Disposez-les sur un plat et servez à température ambiante avec les aubergines.

DESSERT

ABRICOTS RÔTIS AUX AMARETTI

« Le secret de cette recette est de choisir des abricots de très bonne qualité pour qu'ils se tiennent bien à la cuisson. »

Préchauffez le four à 180°/th. 6 et beurrez un plat à four. Lavez et coupez 12 abricots bio en deux, dénoyautez-les et rangez-les dans le plat, face tranchée vers le haut. Dans un bol, émiettez 3 amaretti, ajoutez 2 c. à soupe de sucre roux, 2 c. à soupe de poudre d'amande et 30 g de beurre mou. Travaillez rapidement du bout des doigts pour obtenir une pâte friable. Répartissez-la sur les abricots. Enfournez pour 30 mn environ. Servez tiède, accompagné d'une glace à la vanille et de quelques feuilles d'estragon.

Toutes les recettes sont pour 4 personnes.

NOUVEAU

Goûtez à la légèreté

La rencontre du thé infusé et des notes naturelles de fruits et de plantes, 70 % de sucre en moins* et sans édulcorant.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

*Que la moyenne des boissons sucrées.

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS RCS 404 90 7 941

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

INSTAMIAM

L'été est bel et bien là ! L'heure est aux apéros et aux pique-niques, mais pas n'importe lesquels. Petit tour de tendances repérées sur Instagram.

PAR **MATHILDE SAMAMA**

TOP 3

@everydayluxs

@agencesoif

@lucie sassiat

1. NOUVELLE STAR LA #TERRINE (109 K)

Plus chic que le pâté, la terrine froide fait son grand retour. Persillé d'agneau provençal, couronne de cochon au piment, terrine de légumes d'été et fruits secs, Gilles Vérot donne le ton avec sa nouvelle collection. Le charcutier parisien fait la part belle aux viandes légères et aux légumes du soleil, avec notamment sa première terrine végétarienne aux carottes fanes, courgettes jaunes, poivrons rouges, tomates-cerises et aubergines. À vos moules !

2. BUFFET FROID AVEC #PICNIC (7 M)

Impossible d'échapper au #picnic. Les déjeuners sur l'herbe, post-confinement, explosent partout en France et surtout sur les réseaux. Pour les puristes, c'est nappe à carreaux, panière en osier et verres à pied. Mais parfois un œuf dur, une tomate et « un coup de blanc » font l'affaire. Less is more…

3. LE BOOM DES BIB DE VIN NATURE #BAGINBOX (17,4 K)

BIB, c'est le nouveau nom pour dire cubi. Et plus personne aujourd'hui ne rejoint un apéro ou une buvette urbaine improvisée sans son Bag-in-Box. Non seulement le BIB est facile à porter avec ses poignées, mais il est aussi l'occasion de soutenir des vignerons en agriculture raisonnée et respectueuse de l'environnement. BIB is the new eat bag !

2 COMPTES À SUIVRE

@saucegribiche

@saucegribiche

Créateur invétéré de jeux de mots pour le guide « Fooding » (on lui doit récemment « bistrottoir »), Aïtor Alfonso a lancé en mai une géniale série de posts culinaro-littéraires où des personnages de tableaux mythiques de l'histoire font du sarcasme sur la gastronomie moderne.

@no_diet_club

@no_diet_club

Ode à la junk food, ce compte tenu par deux jeunes gros mangeurs (Claudia et Antho) est le miroir des food tours qu'ils organisent à Paris et à Londres. Leur devise ? « It's fine to be gros. » Inutile de préciser que l'on aime ce genre de mantra.

TENDANCES SOLIDAIRES

@phamilyfirst

#lavidalocale

Créée pendant le confinement pour mettre en lumière les commerçants et restaurateurs locaux fragilisés par la crise sanitaire, cette initiative digitale s'est avérée salutaire et durable.

@collectif_solidaire

@collectif_solidaire

Cette association née le 30 mars a livré aux soignants chaque soir 3 500 repas en Île-de-France. Les bénévoles continuent à présent de venir en aide aux plus défavorisés souffrant de la précarité.

@poureux_lemouv

@poureux_lemouv

Ce collectif citoyen né en avril vient en aide aux sans-abris dans toute la France. Une centaine de bénévoles récupèrent à vélo les repas que les particuliers, inscrits sur poureuxlemouv.fr, cuisinent chez eux.

nouveau

Éveillez vos sens
AVEC LES CAPSULES L'OR ORIGINES

L'OR SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 810 029 413 RCS Paris | 30 bis, rue de Paradis -75010 Paris -FRANCE | SAS au capital de 16 594 157,70 euros

ÇA RÉSEAUTE PAS MAL !

Reportages, belles images et découvertes gourmandes…
Restez connectés à la rédaction de EAT grâce aux réseaux sociaux.

PAR **CHARLINE FLOCHET**

© Bastide du Laval

UN AIR DE PROVENCE

Regardez notre nouveau format « Portrait de producteurs » et découvrons ensemble leurs savoir-faire. Premier arrêt au pays des cigales, à la Bastide du Laval ! Implantés dans le Parc naturel régional du Luberon, au cœur de paysages qui évoquent la Provence de Pagnol, Carine et Roland Coupat produisent localement une huile d'olive d'exception. Un reportage à voir sur **facebook.com/Elleatable section « vidéos »** et sur **Instagram @elleatable**

© Benoît Linero

EN LIVE SUR
INSTAGRAM

CUISINER AVEC UN CHEF

Apprendre à réaliser une recette en direct avec la directrice de la rédaction, Danièle Gerkens, en compagnie d'un chef invité, c'est désormais possible ! Vous avez rêvé de préparer la meilleure saucisse-purée du monde ? Découvrez les conseils, astuces et anecdotes d'Éric Frechon, chef du Bristol et de la brasserie Lazare. À découvrir en live et en replay sur la chaîne **Instagram TV @elleatable**

PARFUM D'ÉVASION

Belle adresse nichée au cœur du Marais à Paris, le restaurant 5 Baht, véritable « thaï noodles house », nous transporte directement à Bangkok. La cheffe Ja Euarchukiati propose à la carte des plats traditionnels. Parmi eux, des bols fumants de nouilles servies avec une succulente viande mijotée pendant des heures dans un bouillon délicieusement parfumé, ou une salade de mangue verte croquante, légèrement relevée. Une cuisine maison, réalisée avec des produits frais. Une adresse à découvrir en vidéo sur la chaîne **Instagram TV @elleatable**

© Marine Brusson

LES RECETTES DE **ELLE À TABLE**

La rédaction ELLE à table vous propose des recettes à réaliser facilement à la maison, avec des ingrédients savoureux et de saison. On fond de plaisir pour les financiers aux noisettes et au chocolat de notre journaliste Marjolaine Daguerre. Découvrez l'ensemble de nos recettes sur les pages **Facebook, Instagram** et le site **ELLE à table.**

© Marjolaine Daguerre

CE QUI REND NOS PRODUITS SI DÉLICIEUX, C'EST QU'ILS SONT

BIO, ÉQUITABLES ET FABRIQUÉS EN FRANCE.

ILS SONT ENGAGÉS DANS L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE DEPUIS 19 ANS.

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

- Nous produisons des produits Bio depuis 2001 déjà et proposons aujourd'hui 22 pains et viennoiseries biologiques.

ILS SONT INVESTIS DANS LE COMMERCE ÉQUITABLE FRANÇAIS.

CERTIFIÉ Agri éthique France COMMERCE ÉQUITABLE

- Nos pains et viennoiseries sont fabriqués avec de la farine de blé et des œufs issus du commerce équitable français, certifiés Agri-Ethique France.
- Nous garantissons, avec ce label, un revenu équitable et rémunérateur aux agriculteurs français, sur une durée minimum de 3 ans, pour favoriser la pérennité de leurs exploitations.

ILS S'ENGAGENT POUR L'ENVIRONNEMENT.

- Nous achetons de l'électricité verte (hydroélectrique et éolienne) Origine France garantie pour fabriquer nos produits à marque La Boulangère Bio.

1% FOR THE PLANET MEMBER

- Nous reversons 1% du chiffre d'affaires La Boulangère Bio à des associations porteuses de projets pour la préservation de l'environnement.

ILS SOUTIENNENT L'EMPLOI EN FRANCE.

- Nos sites de fabrication sont tous situés en France.
- Nos matières premières principales, blé et œufs Bio, proviennent exclusivement des exploitations de nos agriculteurs partenaires locaux.

La Boulangère & Co - SNC - RCS La Roche-sur-Yon 429081565 - Siège social : CS 40201 - 85140 Essarts en Bocage - Création : GLORYPARIS

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

PLEIN SOLEIL !

Cap sur l'été avec tous ces fruits et légumes colorés qui réinvestissent nos marchés. Au menu cette fois, de la mimolette orange, du melon juteux, des courgettes à tout faire et des crevettes grises pour prendre la mer.

PAR **ALEXANDRA MICHOT**
RECETTES ET STYLISME **SABRINA FAUDA-RÔLE** - PHOTOS **AKIKO IDA**

LA COURGETTE

Cette courge d'été, originaire du Mexique, est sur les étals de la fin du printemps au début de l'automne. Mais c'est en juillet que ce légume ultra-léger, digeste et riche en calcium, est à son meilleur. Surtout quand on cuisine aussi ses fleurs.

Bien la choisir Fraîchement cueillie, la peau lisse, brillante et bien ferme, d'une couleur uniforme et le pédoncule bien attaché. Réservez les courgettes de grande taille aux préparations farcies en les débarrasant de leurs graines.

Bien la préparer Un peu fade de nature, elle adore les épices, l'ail, l'oignon, voire le piment. Les plus petites et les plus fraîches peuvent se consommer crues, en tagliatelle, en carpaccio, marinées à l'huile d'olive et au citron. Inutile de la peler avant de la poêler à l'huile d'olive, découpée en cubes, bâtons ou rondelles, ou de la frire. Évitez la cuisson vapeur, qui la gorge encore plus d'eau.

GASPACHO DE COURGETTE AU CURCUMA (4 pers.)

Préparation : 5 mn ◆ Au frais : 1 h

◆ 500 g de courgettes jaunes ◆ 1 oignon nouveau ◆ 2 brins de thym frais ◆ 2 brins de basilic ◆ 5 cl d'huile d'olive vierge extra ◆ 2 cl de vinaigre balsamique ◆ 1 citron ◆ 1 c. à café de curcuma ◆ 10 cl d'eau ◆ 1 pincée de sel ◆ 1 pincée de poivre noir moulu

1. Rincez et coupez en tronçons les courgettes. Émincez l'oignon. Lavez et effeuillez le thym et le basilic. Pressez le citron. Réservez quelques feuilles de basilic et de thym et quelques rondelles d'oignon. Mixez finement tous les ingrédients, et placez le gaspacho au frais 1 h.

2. Servez bien frais avec quelques gouttes d'huile d'olive, des feuilles de basilic et de thym et quelques rondelles d'oignon nouveau.

Champagne Charles Heidsieck, Millésimé 2008.

GÂTEAU CHOCO, COCO, COURGETTE (6 pers.)

Prép. : 15 mn ◆ Cuisson : 35 mn ◆ Repos : 10 mn

◆ 180 g de courgette bio ◆ 200 g de chocolat noir + 100 g pour le glaçage ◆ 3 œufs ◆ 60 g de sucre ◆ 6 cl d'huile d'olive ◆ 30 g de farine au choix (avec ou sans gluten) ◆ 10 cl de crème végétale (avoine, soja, amande) ◆ 30 g de noix de coco râpée ◆ 1 pincée de fleur de sel

1. Faites fondre 200 g de chocolat au bain-marie. Préchauffez le four à 160°/th. 5-6 en mode chaleur tournante. Rincez et coupez les extrémités de la courgette, râpez-la finement. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les blancs avec la moitié du sucre pour obtenir une neige ferme. Faites blanchir les jaunes avec le reste du sucre au fouet, ajoutez le chocolat fondu, l'huile, la courgette râpée et la farine en mélangeant bien entre chaque ajout, puis ajoutez délicatement les blancs en neige et la fleur de sel.

2. Huilez et farinez un moule à gâteau de 25 à 30 cm. Versez la pâte dans le moule, enfournez 20 mn. Laissez-le refroidir avant de le démouler.

3. Faites chauffer la crème végétale jusqu'à ce qu'elle frémisse et arrêtez la cuisson. Ajoutez 100g de chocolat haché dans la crème chaude. Laissez reposer 10 mn et mélangez. Nappez le gâteau de ce glaçage et saupoudrez légèrement de noix de coco râpée. Servez le gâteau à température ambiante. Il se conserve 2 jours au réfrigérateur.

Cabernet d'Anjou, Les Grandes Vignes 2018, rosé.

LA MIMOLETTE

Cette pâte pressée non cuite au lait de vache n'est pas hollandaise mais bien française. Apparue en Flandres vers le 17e siècle sous le nom de boule de Lille ou vieux Hollande, d'où la confusion, elle doit sa teinte orange au rocou, un colorant naturel utilisé pour la différencier des goudas… hollandais !

Bien la choisir Avec une croûte rugueuse, la pâte d'une couleur uniforme et sans trous. Bénéficiant d'une AOP depuis 1996, la mimolette offre différents degrés d'affinage, allant de 3 à 24 mois pour une mimolette extra-vieille (qui s'utilise comme du parmesan). Entre avril et septembre, la saveur des plus jeunes est optimale.

Bien la préparer Les plus jeunes, douces et fruitées, se picorent en cubes ou gratinent un plat, en gougères, sur des macaroni, dans des cakes, des soupes, des quiches… La saveur plus corsée de l'extra-vieille relèvera un risotto ou une salade de carottes râpées.

SPAGHETTI AU PESTO ET À LA MIMOLETTE (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 500 g de spaghetti ◆ 1 botte de basilic ◆ 100 g de mimolette extra-vieille ◆ 10 cl d'huile d'olive ◆ 50 g de pistaches mondées ◆ 1 gousse d'ail

1. Rincez, séchez et effeuillez le basilic, réservez quelques feuilles. Écrasez dans un mortier ou mixez grossièrement le basilic avec la mimolette cassée en petits morceaux, l'huile, les pistaches, l'ail pelé et 1 pincée de sel. Avec cette préparation, vous pourrez cuisiner 2 portions de pâtes pour 4 personnes.
2. Faites bouillir une grande quantité d'eau salée, plongez les spaghetti et faites-les cuire al dente. Récupérez une louche d'eau de cuisson, puis égouttez les pâtes.
3. Versez dans une casserole la louche d'eau de cuisson, la moitié du pesto préparé, remuez, puis ajoutez les spaghetti, remettez à cuire à feu doux 2 mn en mélangeant pour obtenir une sauce crémeuse qui nappera les pâtes. Parsemez de feuilles de basilic et servez aussitôt.

🍷 ***Languedoc, Sable de Camargue, Pink Flamingo, Gris de gris bio 2019, rosé.***

SALADE DE POULET À LA MIMOLETTE (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 16 mn

◆ 2 œufs ◆ 2 filets de poulet de 150 à 200 g chacun ◆ huile d'olive ◆ 1 petite salade verte (batavia, laitue, etc.) ◆ 2 poignées de roquette ◆ 1 petit oignon doux ou 1 oignon nouveau ◆ 100 g de mimolette vieille ◆ 4 c. à soupe de yaourt ou de fromage blanc ◆ 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ◆ 2 c. à soupe de câpres

1. Plongez les œufs dans une casserole d'eau bouillante et laissez-les cuire 8 mn. Passez-les aussitôt sous l'eau froide, roulez-les pour fendiller la coquille et laissez-les refroidir dans de l'eau froide.
2. Faites cuire les filets de poulet incisés et posés bien à plat dans une poêle huilée bien chaude, 3 à 4 mn de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Salez, poivrez, puis emballez-les aussitôt dans un papier alimentaire ou enfermez-les dans une boîte hermétique et laissez-les tiédir.
3. Rincez et essorez la salade et la roquette. Émincez finement l'oignon. Taillez la mimolette en fins copeaux. Mélangez le yaourt avec la moutarde, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre moulu, ajustez la consistance avec un peu d'eau pour obtenir une sauce crémeuse mais fluide. Écalez les œufs, coupez-les en quartiers, tranchez les filets de poulet en lanières.
4. Présentez les feuilles de salade et la roquette avec les lamelles de poulet, les copeaux de mimolette, les quartiers d'œufs durs, nappez de sauce et parsemez de câpres.

🍷 ***Sud-Ouest, Bergerac, Domaine de l'Ancienne Cure, Ça sulfit! 2018, blanc.***

LES CREVETTES GRISES

Ces « Crangon crangon », nom latin des crevettes grises, sont hermaphrodites et vivent en colonies. Sur le littoral nord de France et de Belgique, l'éclosion des œufs a lieu au printemps, on peut donc déguster ces mini-crustacés en abondance de mi-juillet à mi-octobre.

Bien les choisir Vivantes si possible… Mais si, loin des côtes, elles sont vendues déjà cuites, optez pour des crevettes à la carapace bien recourbée, brillante, la queue repliée sous l'abdomen, avec une chair ferme et facile à décortiquer. Fuyez les carcasses molles !

Bien les préparer Essuyez-les simplement dans un torchon avant de les faire cuire au court-bouillon. Au premier bouillon, elles sont cuites. Délicieuses en bisque ou simplement sautées à la poêle avec de l'ail. Elles seront à croquer, décortiquées, sur une tartine de beurre salé aux algues.

VELOUTÉ THAÏ DE CREVETTES GRISES (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 500 g de crevettes grises ◆ 1 oignon nouveau ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 cm de gingembre frais ◆ 1 bouquet de coriandre ◆ 2 c. à soupe d'huile de cuisson ◆ 1 c. à soupe de curry en poudre ◆ 1 c. à soupe de nuoc-mâm ◆ 20 cl de crème de coco ◆ 100 g de pois gourmands ◆ 1 petit poivron rouge ◆ 2 citrons verts bio ◆ piment en poudre

1. Émincez l'oignon, pelez et hachez l'ail et le gingembre. Rincez la coriandre, effeuillez-la et conservez les tiges.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte sur feu moyen, faites revenir l'oignon 2 mn, ajoutez l'ail, le gingembre et le curry, faites revenir encore 2 mn, puis ajoutez les crevettes entières et le nuoc-mâm. Poursuivez la cuisson 2 mn en remuant, ajoutez de l'eau à hauteur, la coriandre ciselée, puis portez à ébullition. Laissez cuire 5 mn à petits bouillons. Arrêtez la cuisson, ajoutez la crème de coco et mixez le tout longuement pour obtenir une texture veloutée très fine. Filtrez si besoin au chinois.
3. Faites bouillir une petite casserole d'eau salée, plongez les pois gourmands 3 mn, égouttez-les et émincez-les finement. Lavez, épépinez et émincez le poivron en fines lamelles.
4. Servez le velouté avec des lamelles de pois gourmands, de poivron, des feuilles de coriandre fraîche, le jus et le zeste râpé des citrons verts et 1 pincée de piment en poudre.

Champagne Pol Roger, Réserve Brut.

CREVETTES GRISES SAUTÉES À L'AIL ET AU ROMARIN (4 pers.)

Préparation : 5 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 500 g de crevettes grises ◆ 1 tête d'ail ◆ 6 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 4 brins de romarin

1. Pelez les gousses d'ail et émincez-les en lamelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle sur feu doux, ajoutez l'ail, 2 brins de romarin lavés et effeuillés et laissez infuser doucement pendant 10 mn en surveillant pour que l'ail ne brunisse pas.
2. Mettez sur feu fort, ajoutez les crevettes et le romarin restant effeuillé. Faites sauter 2 à 3 mn. Servez les crevettes aussitôt, assaisonnées de sel et poivre du moulin.

Languedoc, Vin de France, Domaine Le Soula, Trigone 2018, blanc.

LE MELON

Délice favori d'Alexandre Dumas, qui échangeait ceux de Cavaillon contre ses livres, cette cucurbitacée, riche en minéraux, fibres et vitamines, est aujourd'hui l'un des fruits préférés des Français. Dès juillet, les melons de nos régions débarquent sur les marchés, cultivés en plein champ, gorgés de sucre et de soleil.

Bien le choisir La peau épaisse, avec les côtes bien marquées, sans taches ni odeur musquée trop prononcée. Lourd dans la main avec, si possible, une craquelure à la base du pédoncule, signe de maturité. Gardez-le 4 jours au frais ou dans le bac à légumes du réfrigérateur, et sortez-le 1 h avant dégustation.

Bien le préparer La chair se savoure à la cuillère ou découpée en billes avec des salades, en tartare avec concombre et pastèque, mixée en soupe froide, grillée pour accompagner un poisson ou du canard, en sorbet ou granité... Sous forme de billes, la chair se conserve au congélateur 6 à 8 mois.

GRANITÉ DE MELON À L'ANIS ET CHIPS DE JAMBON CRU (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Congélation : 6 h ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 600 g de chair de melon ◆ 1 c. à soupe d'apéro anisé ◆ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ◆ 100 g de fraises ◆ 18 feuilles de menthe ◆ 4 tranches de jambon cru

1. Lavez et équeutez les fraises. Lavez la menthe. Mixez la chair de melon avec l'apéro anisé, le vinaigre, 50 g de fraises et 12 feuilles de menthe. Versez dans un plat très large et congelez 6 h.
2. Grattez le mélange plusieurs fois avec les dents d'une fourchette pour former des cristaux et aérer la glace.
3. Pour les chips de jambon, préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Étalez les tranches sur une plaque à four tapissée de papier cuisson, couvrez d'une autre feuille de papier et d'une seconde plaque. Enfournez pour 10 mn et laissez refroidir.
4. Servez le granité de melon avec des morceaux de fraises, de la menthe ciselée et des morceaux de chips de jambon.

Champagne Nicolas Feuillatte, Réserve Exclusive Rosé.

MELON CONFIT

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 1 h + 5 mn par jour + 20 mn le 8e jour ◆ Repos : 12 jours

◆ 1 kg de chair de melon ◆ 1 kg de sucre

1. 12 jours avant, pelez et coupez le melon en tranches de 3 cm d'épaisseur. Mettez-les dans une cocotte, couvrez avec 1 l d'eau et faites bouillir. Sortez les tranches de melon avec une écumoire.
2. Ajoutez le sucre dans l'eau et laissez bouillir à feu doux 30 mn, jusqu'à ce que le sirop épaississe, coupez le feu. Replongez les tranches dans le sirop et laissez refroidir à température ambiante. Placez au frais jusqu'au lendemain.
3. Égouttez les tranches de melon en conservant le sirop, portez-le à ébullition, arrêtez la cuisson et replongez les tranches dans le sirop chaud. Laissez refroidir à température ambiante et placez au frais jusqu'au lendemain. Il faut répéter l'opération 7 jours d'affilée.
4. Le 8e jour, faites bouillir le sirop 20 mn sans les tranches de melon afin qu'il épaississe, plongez les tranches dans le sirop, puis égouttez-les aussitôt et rangez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Laissez-les sécher ainsi 4 jours, puis rangez-les dans une boîte à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Champagne Lanson, White Label Sec.

L'HOMME DE BRAISE

Pour faire un bon BBQ, chic et cool, on a demandé ses trucs au meilleur chef du monde ! Pour Mauro Colagreco, cuisinier italo-argentin, installé à Menton, le barbecue, c'est plus qu'une culture : une identité. Recettes et mode d'emploi.

PAR **DANIÈLE GERKENS** - PHOTOS **VIRGINIE GARNIER**

De l'autre côté du monde, en Argentine, d'où est originaire Mauro Colagreco, le barbecue est incontournable. « Je ne sais pas si beaucoup d'Argentins vont à l'église le dimanche, mais presque tous font un asado », dit-il en rigolant. « Asado », c'est le nom de l'art de la flamme là-bas. Mais pas question sur les bords du Río de la Plata de poser la viande sur les flammes ! « Cela donne un goût beaucoup trop puissant et c'est toxique, prévient Mauro. En Argentine, la tradition de l'asado vient des gauchos, ces garçons vachers qui, lorsqu'ils abattaient une vache, donnaient les meilleurs morceaux au propriétaire terrien. Ils gardaient la carcasse avec des bas morceaux, riches en collagène, qui nécessitaient une cuisson longue. Comme ils ne pouvaient pas faire de cuissons à l'étouffée ou des ragoûts, ils ont imaginé une technique particulière, où la viande est placée verticalement à côté du feu et cuit lentement pendant deux à cinq heures. » Issue des gauchos de la pampa argentine, cette technique a conquis l'ensemble des habitants de la région. « Aujourd'hui, l'asado est une tradition. On le pratique le dimanche quand on réunit la famille et les amis. Ce sont traditionnellement les hommes qui le préparent, en discutant et en buvant du maté, apprenant à leurs fils à l'exécuter ensuite. J'ai appris avec mon père, Luis, et, à présent, je montre à mes fils, Lucca et Valentin, comment faire. »

S'il a conquis le monde entier en remportant en 2019 trois étoiles Michelin et un titre de meilleur chef du monde, Mauro Colagreco a choisi la France comme patrie de cœur. C'est en effet à Menton, à quelques pas de l'Italie, qu'il a ouvert Mirazur, son restaurant posé au-dessus de la Méditerranée, alimenté par un jardin de 1,5 ha sur les hauteurs de la ville. Poules, arbres fruitiers, légumes et herbes y gambadent et poussent en liberté, dorénavant complétés par les productions d'un deuxième jardin de 3 ha dans l'arrière-pays. Au Mirazur aussi, le barbecue a sa place. « Il nous arrive par exemple de faire confire au barbecue des tomates et du beurre, ce qui leur confère des notes boisées magnifiques », explique le chef. Et pour se rapprocher de l'Amérique du Sud, Mauro a même fait construire un « horno de barro », four à bois plus bas qu'un four à pizza, dans les jardins situés juste en dessous du restaurant. À deux pas des citronniers et des clémentiniers, c'est là qu'il a mis au point les recettes de sa pizzeria Pecora Nera à Menton. C'est aussi là qu'il fait de grands barbecues avec sa famille et ses équipes les jours de fermeture. Le grand public va-t-il aussi pouvoir y goûter ? Peut-être bien… Le chef avoue avoir apprécié la pause involontaire du Covid-19. « Depuis des années, je travaille vingt heures par jour et je voyage beaucoup. Pendant ces deux mois, j'ai eu l'opportunité de passer du temps avec ma famille et dans mes jardins.

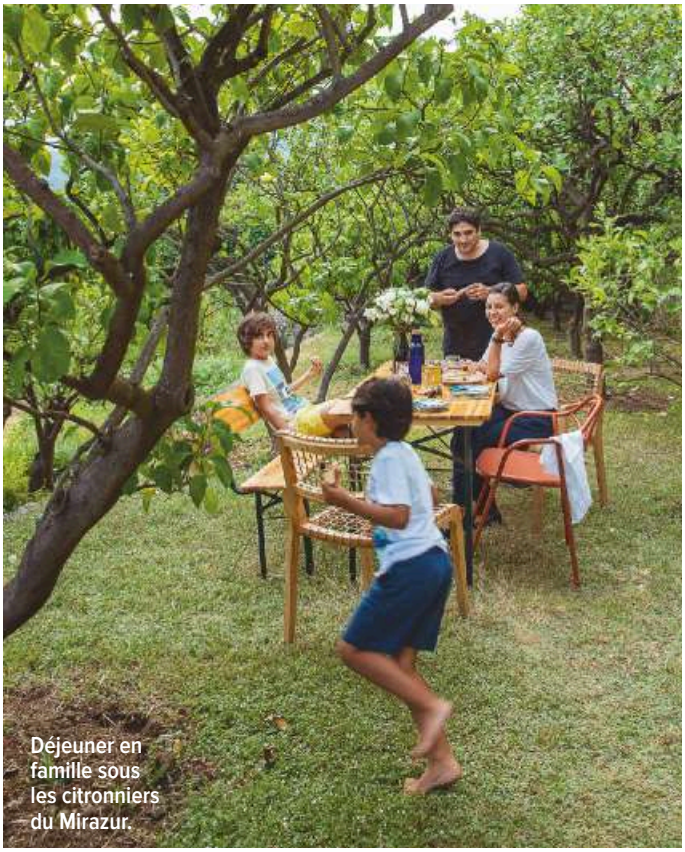
CÔTE DE BŒUF, ÉCRASÉE DE POMMES DE TERRE, SAUCE CHIMICHURRI (4 pers.)

Préparation : 50 mn ◆ Repos : 20 mn ◆ Cuisson : 30 mn

Pour la sauce chimichurri ◆ **50 g de coriandre ◆ 100 g de persil ◆ 20 g de thym frais ◆ 50 g d'origan frais ◆ 50 g d'aji molido (poudre de chili) ◆ 1 chili rouge ◆ 10 g de sel gris de Guérande ◆ 15 cl de vinaigre de vin ◆ 30 cl d'huile d'olive** Pour l'écrasée de rattes ◆ **1 kg de pommes de terre rattes ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 brins de thym frais ◆ 50 g de beurre ◆ huile d'olive extra-vierge ◆ sel gris ◆ 50 g de persil haché** Pour la côte de bœuf ◆ **1 côte de bœuf de 1 kg ou 1,2 kg ◆ huile d'olive extra-vierge ◆ sel gris de Guérande**

1. Préparez la sauce : hachez toutes les herbes et le chili rouge, très finement. Réservez. Faites dissoudre le sel dans 10 cl d'eau et ajoutez le vinaigre. Mélangez l'huile d'olive avec les herbes et l'aji molido, puis incorporez-y le mélange d'eau et vinaigre en remuant avec une cuillère. Réservez au frais.
2. Préchauffez la plancha ou le barbecue.
3. Préparez l'écrasée : dans une casserole, portez à ébullition une grande quantité d'eau avec les pommes de terre, l'ail pelé, le thym et le beurre. Une fois les rattes cuites, pelez-les et écrasez-les à la fourchette. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le sel gris et le persil haché.
4. Massez la viande avec l'huile d'olive et le sel. Saisissez la côte de bœuf sur la plancha bien chaude, des deux côtés, diminuez le feu et laissez-la cuire jusqu'à la cuisson souhaitée. Quand elle est cuite, laissez-la reposer au moins 20 mn couverte de papier d'aluminium avant de la couper.
5. Tranchez la côte de bœuf. Accompagnez-la avec l'écrasée de pommes de terre et la sauce chimichurri.

🍷 ***Bordeaux, Canon Fronsac, Château Lamarche-Canon 2017, rouge.***



Déjeuner en famille sous les citronniers du Mirazur.

PIZZE AU FOUR À BOIS (8 pers.)

Préparation : 1 h ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 5 à 8 mn

Pour la pâte à pizza ◆ **1,750 kg de farine 00 ◆ 3 g de levure boulangère ◆ 95 cl d'eau ◆ 50 g de sel** Pour la sauce tomate crue ◆ **400 g de tomates san marzano ◆ 10 g de sel gris** Pour la margherita ◆ **100 g de sauce tomate ◆ 100 g de mozzarella di bufala ◆ feuilles de basilic** Pour la pizza aux anchois ◆ **100 g de sauce tomate ◆ 100 g de mozzarella di bufala ◆ 50 g de tomates-cerises ◆ 5 filets d'anchois frais ◆ 5 olives taggiasche ◆ pousses de basilic**

1. Préparez la pâte : dans un bol, diluez la levure avec 5 cl d'eau tiède. Dans le batteur muni du crochet, mélangez la farine avec l'eau. Ajoutez le mélange de levure et continuez à battre en ajoutant le sel. Mélangez doucement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laissez reposer au frais pendant 1 h minimum.
2. Préparez la sauce tomate : nettoyez les tomates et coupez-les en morceaux. Mixez-les avec le sel. Réservez au frais.
3. Préchauffez le four à bois à 250° (ou th. maximum). Travaillez la pâte à pizza sur un plan fariné et roulez des boules de 200 g chacune. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étirez-les circulairement.
4. Pour la margherita, étalez la sauce tomate crue, répartissez des rondelles de mozzarella dessus et enfournez 5 à 8 mn. À la sortie du four, parsemez de feuilles de basilic.
5. Pour la pizza aux anchois, étalez la sauce tomate crue, répartissez des rondelles de mozzarella dessus, puis les tomates-cerises coupées en deux, enfournez 5 à 8 mn. À la sortie du four, répartissez les anchois et les olives sur la pizza, parsemez de pousses de basilic.

Italie, Toscane, Società Agricola Petra, I Vini Del Mare Belvento 2017, rouge.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

STEAKS DE TOMATES, LAIT DE MOZZARELLA (4 pers.)

Préparation : 35 mn ◆ Repos : 24 h ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 2 grosses tomates ananas ou cœur de bœuf ◆ huile d'olive ◆ fleur de sel ◆ 800 g de mozzarella di bufala ◆ 4 filets d'anchois à l'huile ◆ 20 pousses d'origan frais ◆ 20 pousses de marjolaine fraîche ◆ 20 feuilles de sarriette ◆ 20 pousses de petit basilic ◆ 20 câpres ◆ fleur de sel Pour l'huile au basilic **◆ 300 g d'huile de tournesol ◆ 100 g de feuilles de basilic**

1. La veille, mixez l'huile de tournesol et les feuilles de basilic pendant 10 mn. Réservez au frais une nuit. Filtrez l'huile avec un chinois, sans presser, et conservez-la dans une bouteille.
2. Coupez la mozzarella en cubes et mettez-les dans un bain-marie à environ 80°C pendant 15 à 20 mn. Filtrez l'eau au chinois étamine et pressez la mozzarella à l'aide d'une louche. Gardez le lait obtenu et maintenez à température ambiante. Réservez le reste de fromage pour une autre recette.
3. Le jour même, préchauffez le barbecue. Lavez et coupez les tomates en rondelles de 2,5 cm d'épaisseur. Faites griller les steaks de tomate des deux côtés sur la grille bien chaude jusqu'à ce qu'elles soient mi-cuites. Assaisonnez avec de l'huile d'olive et de la fleur de sel. Réservez sur une plaque.
4. Coupez chaque filet d'anchois dans la diagonale en trois. Dans une assiette creuse, répartissez les steaks de tomate, ajoutez 3 morceaux d'anchois et 5 câpres par personne. Disposez 5 pousses de chaque herbe sur les tomates. Assaisonnez avec la fleur de sel. Versez le lait de mozzarella jusqu'à la moitié des tomates. Arrosez délicatement le lait de mozzarella avec quelques gouttes d'huile au basilic.

🍷 ***Languedoc, Saint-Chinian, Mas Champart 2018, blanc.***

« Nous envisageons de faire des journées “fruits, fleurs, racines ou feuilles” en hommage aux savoir-faire des Amérindiens »

Avec mon épouse, Julia, nous rouvrons Mirazur avec beaucoup de joie et avec l'envie de trouver un nouvel équilibre… Nous envisageons par exemple de faire des journées “fruits, fleurs, racines ou feuilles”, en laissant les potagers guider nos cartes et en rendant hommage aux savoir-faire des Amérindiens, qui récoltaient les plantes en fonction du calendrier lunaire. Nous aimerions aussi ouvrir le Mirazur le dimanche autour d'un brunch avec des grillades, une sorte d'asado franco-argentin… » Quand cela ? L'année prochaine sans doute. D'ici-là, il vous reste à vite réserver une table à Menton ou à jouer au rôtisseur triplement étoilé à domicile grâce aux recettes de Mauro. Tomates, sardines, côte de bœuf, fruits et pizze vont en rougir de plaisir sur la braise !

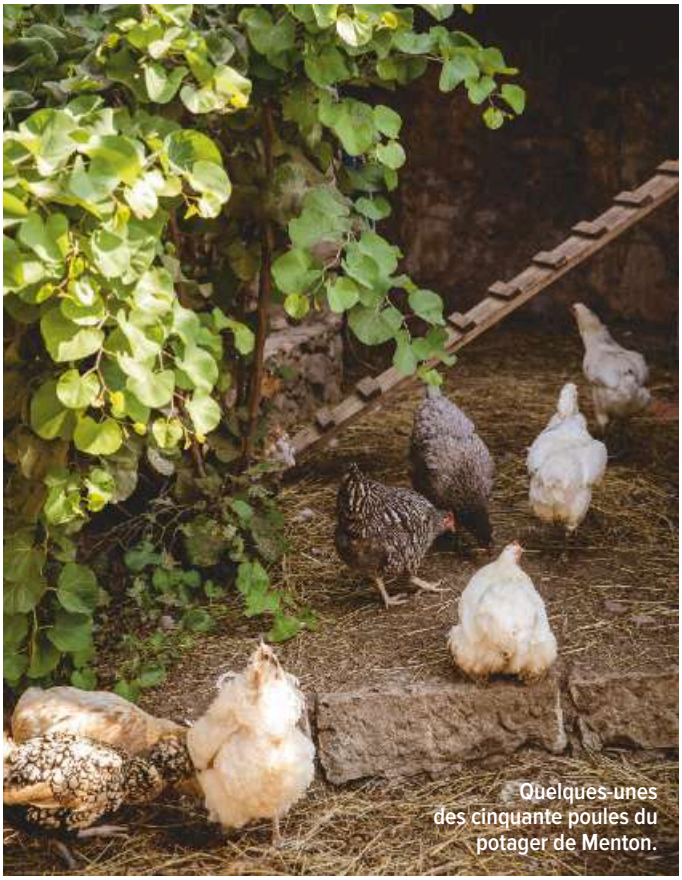
Mirazur, 30, avenue Aristide-Briand, 06500 Menton.
04 92 41 86 86. mirazur.fr

SARDINES GRILLÉES, VIERGE DE TOMATE (4 pers.)

Préparation : 45 mn ◆ Repos : 9 h ◆ Cuisson : 10 mn

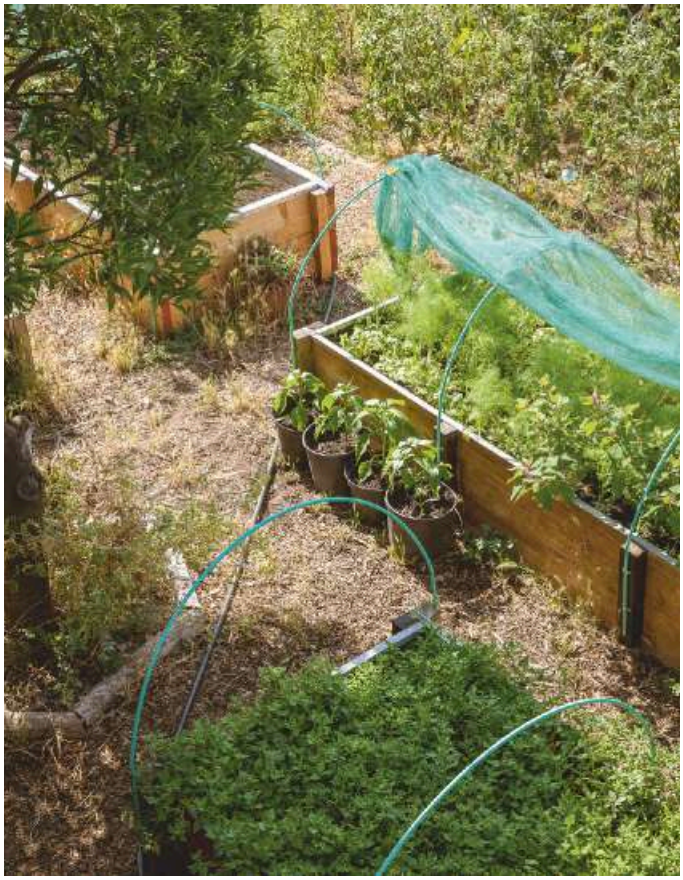
Pour les tomates confites ◆ **2 kg de tomates bien mûres ◆ 100 g de sucre glace ◆ sel gris de Guérande ◆ huile d'olive extra-vierge ◆ 10 g de thym frais ◆ 2 gousses d'ail** Pour les sardines ◆ **16 sardines vidées ◆ huile d'olive extra-vierge ◆ sel gris de Guérande** Pour la vierge de tomate ◆ **30 cl d'huile d'olive extra-vierge ◆ 1 gousse d'ail hachée ◆ 2 cébettes en rondelles ◆ 5 cl de jus de citron ◆ 20 g de persil ◆ 20 g de ciboulette ◆ sel gris de Guérande** Pour servir ◆ **1 cébette ◆ 1 oignon rouge ◆ pousses de thym frais ◆ pousses de marjolaine et de pimprenelle**

1. Préparez les tomates confites : lavez les tomates et faites-les blanchir dans l'eau bouillante pendant 15 s, puis plongez-les dans de l'eau glacée. Pelez-les et coupez-les en deux. Ôtez les pépins, réservez le jus des tomates. Séparez la chair.
2. Coupez la chair des tomates en morceaux. Sur une plaque couverte de papier sulfurisé, tamisez la moitié du sucre glace. Placez les morceaux de tomates et couvrez-les avec l'autre moitié de sucre glace tamisé. Assaisonnez de sel, d'huile d'olive et de thym. Parsemez l'ail pelé et haché. Laissez sécher 6 h à température ambiante. Retournez-les et laissez-les encore 3 h à température ambiante. La texture des tomates doit être confite mais pas sèche.
3. À l'aide d'un fouet, battez le jus des tomates et ajoutez tous les ingrédients de la vierge de tomates. Goûtez et ajustez l'assaisonnement ou l'acidité si nécessaire. Émincez la cébette. Pelez l'oignon et coupez-le en fine julienne.
4. Préchauffez le barbecue avec du charbon de bois. Rincez les sardines sous un filet d'eau. Séchez-les et assaisonnez-les d'huile d'olive et de sel. Faites cuire les poissons sur le barbecue des deux cotés. Réglez la chaleur selon leur taille. Réservez.
5. Déposez les sardines dans une assiette creuse. Couvrez complètement avec la vierge de tomate. Ajoutez les tomates confites et terminez avec la cébette, l'oignon et les pousses aromatiques.
Corse, Vin de France, Domaine Mariotti-Bindi, Zinzinu 2019, blanc.



Quelques-unes des cinquante poules du potager de Menton.

Le potager avec vue sur la baie de Menton.



ANANAS RÔTI, GANACHE AU BASILIC POURPRE (4 pers.)

Préparation : 35 mn ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 4 h

◆ **1 ananas entier ◆ oxalis rouge ◆ schizo violet** Pour la ganache au basilic pourpre ◆ **50 cl de crème ◆ 250 g de chocolat blanc ◆ 30 g de feuilles de basilic pourpre**

1. Préchauffez le barbecue avec du charbon de bois. Faites cuire l'ananas entier au barbecue environ 4 h, sa peau doit être totalement carbonisée. Vérifiez la cuisson en enfonçant une longue pique, elle doit transpercer l'ananas sans difficulté. Laissez complètement refroidir.

2. Avec un grand couteau, enlevez les feuilles et pelez l'ananas. Ôtez le cœur. Coupez l'ananas en fines lamelles, comme pour un carpaccio.

3. Cassez le chocolat dans un bol. Dans une casserole, faites bouillir la crème et ajoutez le basilic lavé et séché. Avec un mixeur plongeant, lissez la crème. Filtrez au chinois étamine directement sur le chocolat. Mélangez vigoureusement et laissez reposer au moins 1 h au frais. Après repos, battez jusqu'à obtenir la consistance d'une crème fouettée.

4. Sur une assiette, déposez quelques lamelles d'ananas rôti, 1 quenelle de ganache au basilic pourpre et décorez avec des feuilles de shizo et d'oxalis.

Loire, Cour-Cheverny, Domaine des Huards, JM Cuvée Tendresse 2014, blanc.

PÊCHES GRILLÉES À LA VERVEINE ET GLACE À LA FLEUR DE LAIT (4 pers.)

Préparation : 40 mn ◆ Repos : 24 h ◆ Cuisson : 30 mn

Pour les pêches à la verveine ◆ **200 g de sucre ◆ 120 g de beurre ◆ 2 brins de verveine ◆ 2 grosses pêches bio ◆ 80 g de sucre cassonade ◆ 10 cl de brandy** Pour la glace à la fleur de lait ◆ **17 cl de crème fraîche fleurette ◆ 100 g lait en poudre ◆ 250 g de sucre ◆ 57 cl de lait**

1. La veille, faites chauffer la crème avec le lait en poudre et le sucre. Versez le lait en mélangeant énergiquement. Laissez reposer 24 h au frais.

2. Le jour même, versez 1 l d'eau dans une casserole avec le sucre, 50 g de beurre et la verveine. Plongez les pêches entières dans le mélange, laissez-les cuire à frémissements (pas plus) pendant 5 à 10 mn, selon la taille des fruits. Égouttez les pêches et laissez-les refroidir.

3. Versez la crème de lait dans une turbine à glace et démarrez la prise en glace. Conservez au congélateur.

4. Coupez les pêches en deux, ôtez les noyaux. Dans une poêle bien chaude, faites revenir les pêches côté chair dans 50 g de beurre. Laissez caraméliser les fruits, puis réservez. Ajoutez la cassonade dans la poêle, et laissez cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel. Déposez les pêches dans le caramel avec 20 g de beurre. Laissez bien chauffer et flambez avec le brandy. Réservez à température ambiante.

5. Dans une assiette creuse, posez 1/2 pêche avec 1 boule de glace au lait, et arrosez du jus de cuisson des pêches.

🍷 ***Côtes de Provence, La Gordonne, Le Cirque des Grives 2018, rosé.***

CROQ'

UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE CROQUANT !

Apéritif, entrée, pique-nique, snacking

Au rayon Fruits et Légumes

Planète végétal

© savage ultralight

PASSEZ PRENDRE L'APÉRO

Ce moment de partage décontracté, qui rassemble autour de petits plats à grignoter et se transforme souvent en dîner improvisé, est plébiscité par les Français. Vous reprendrez bien une tournée de recettes ?

RECETTES **ËLISABETH GUEDES** - PHOTOS **VALËRY GUEDES**

Assiettes, Laurette Broll et Marion Graux.

Assiette, Marion Graux.

FOCACCIA THYM, AMANDES ET OIGNONS ROUGES (6 pers.)

Prép. : 15 mn ◆ Repos : 30 mn ◆ Cuisson : 20 mn

Pour la pâte ◆ **290 g de farine T55 ◆ 10 g de levure fraîche ou 4 g de levure sèche ◆ 5 g de cassonade ◆ 1 c. à café de sel ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive** Pour la garniture ◆ **2 oignons rouges en lamelles ◆ quelques brins de thym frais ◆ 10 g d'amandes effilées ◆ huile d'olive ◆ fleur de sel**

1. Dans le bol du robot, versez la farine, la levure émiettée, la cassonade, le sel, l'huile d'olive et 15 cl d'eau tiède, puis pétrissez pendant 5 mn. Laissez pousser la pâte 10 mn, puis mettez-la dans un plat rectangulaire et laissez pousser à nouveau 10 mn. Faites des trous avec les doigts dans la pâte, arrosez-la d'huile d'olive et laissez une dernière fois pousser la pâte 10 mn.
2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Garnissez la focaccia de thym, de lamelles d'oignon et d'amandes, arrosez d'un filet d'huile d'olive, puis parsemez de fleur de sel. Enfournez pour 20 mn. La focaccia est cuite lorsqu'elle est dorée.

🍷 ***Italie, Prosecco, Azienda Coletti, Phoja, bulles.***

ÉPIS DE MAÏS MARINÉS GRILLÉS (pour 6 épis)

Préparation : 10 mn ◆ Marinade : 30 mn
Cuisson : 30 mn

◆ 1 poivron ◆ 1 échalote ◆ 6 épis de maïs ◆ le zeste et le jus de 1 citron vert bio ◆ 90 g de beurre fondu ◆ 1 brin de thym

1. Lavez, épépinez et émincez le poivron en brunoise. Pelez et ciselez finement l'échalote. Effeuillez le thym. Dans un saladier, mélangez tous ces ingrédients avec le jus et le zeste du citron, puis arrosez les épis de maïs, et laissez mariner 30 mn.
2. Préparez le barbecue ou la plancha, puis faites cuire les épis en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Le temps de cuisson est variable selon le matériel utilisé, il faut compter entre 25 et 30 mn.

🍷 ***IGP Vaucluse, Domaine Pique-Basse, L'Atypique 2019, blanc.***

CUBES DE FETA PANÉS AU MIEL ET AU SÉSAME (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 400 g de feta ◆ 2 c. à soupe de farine ◆ 2 œufs ◆ 3 c. à soupe de miel de fleur liquide ◆ 60 g de sésame blanc

1. Coupez la feta en cubes de 3 cm de côté. Trempez chaque cube dans la farine, puis dans les œufs battus avec le miel et enfin enrobez-les de sésame.
2. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Disposez les cubes sur une feuille de papier cuisson, arrosez-les avec un peu de miel, puis enfournez 10 mn. Dégustez chaud.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

BÂTONNETS DE TOFU FUMÉ PANÉS AU QUINOA TROIS COULEURS ET SAUCE VERTE (pour 12 pièces)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 400 g de tofu fumé ◆ 40 g de farine ◆ 3 œufs ◆ 100 g de quinoa trois couleurs cuit ◆ 100 g de chapelure ◆ 50 g de parmesan râpé ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive Pour la sauce **◆ 1/2 bouquet de ciboulette ◆ 1/2 bouquet de menthe ◆ 1/2 bouquet de coriandre ◆ 1 c. à café de moutarde douce ◆ 1 c. à soupe de câpres ◆ le jus de 1 citron ◆ 10 cl d'huile d'olive**

1. Mixez tous les ingrédients de la sauce dans le bol d'un blender, puis rectifiez en sel et poivre.

2. Découpez le tofu en 12 bâtonnets. Préparez trois bols : un avec la farine, un avec les œufs battus salés et poivrés, un avec le quinoa cuit mélangé à la chapelure et au parmesan. Trempez chaque bâtonnet de tofu dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans le quinoa en prenant soin de bien les envelopper.

3. Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive et faites dorer les bâtonnets de tofu 4 à 5 mn de chaque côté.

Alsace, Domaine Gérard Schueller et Fils, Muscat 2011, blanc.

CUBES DE FETA PANÉS AU MIEL ET AU SÉSAME

Assiette, Laurette Broll. Assiette et ramequins, Maison Sarah Lavoine.

Assiette, Laurette Broll.

COCKTAIL DE PASTÈQUE À LA MENTHE (pour 8 verres)

Préparation : 5 mn

◆ 1 kg de pastèque bien mûre ◆ 2 brins de menthe ◆ 10 cl de miel liquide ◆ glaçons

Épépinez la pastèque et mixez la chair au blender avec la menthe lavée et le miel. Dégustez avec quelques glaçons.

Le + EAT

Vous pouvez aussi ajouter de la glace pilée pour réaliser un granité.

SANGRIA BLANCHE (pour 6 verres)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 12 h

◆ 1 bouteille de vin blanc type pinot ◆ 2 pêches blanches bio ◆ 2 pêches jaunes bio ◆ 2 citrons verts bio ◆ 50 cl de limonade artisanale ◆ glaçons

1. La veille, mélangez dans un saladier le vin avec les citrons coupés en rondelles et les pêches en lamelles pour que les arômes se diffusent toute la nuit. Réservez au frais.

2. Au moment de servir, versez la limonade bien froide et des glaçons.

SOUPE CHAMPENOISE (pour 12 verres)

Préparation : 5 mn ◆ Au frais : 1 h

◆ 120 cl de vin blanc pétillant ou champagne ◆ 20 cl de Grand Marnier ◆ 30 cl de jus de citron vert ◆ 20 cl de sirop de sucre de canne ◆ quelques brins de basilic ◆ 250 g de framboises

1. Placez le pétillant au frais. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients sauf le vin pétillant, les framboises et le basilic. Réservez dans un endroit bien frais.

2. Au moment de servir, répartissez le mélange au Grand Marnier dans les verres. Ajoutez le vin pétillant, des glaçons, quelques framboises et des feuilles de basilic préalablement lavées et séchées.

Assiette, Laurette Broll.

Assiette, Marion Graux.

Tasses Serax. Assiette, Marion Graux. Petite assiette, Jars.

BROCHETTES DE CANARD AUX ABRICOTS MARINÉS SUR TIGE DE CITRONNELLE (pour 6 pièces)

Préparation : 15 mn ◆ Marinade : 1 h ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 6 abricots ◆ 2 magrets de canard ◆ 4 citrons verts ◆ 6 tiges de citronnelle
Pour la marinade **◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ le jus et le zeste de 2 citrons verts bio ◆ 4 c. à soupe de miel ◆ 3 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc ◆ quelques brins de thym ◆ 1 tige de citronnelle ◆ poivre du moulin**

1. Lavez et coupez les abricots en quatre. Lavez et coupez les citrons en quartiers. Coupez les magrets en cubes.
2. Dans un saladier versez l'huile d'olive, le jus et le zeste des citrons, le miel, le vinaigre et la tige de citronnelle coupée en tronçons, quelques brins de thym lavés, salez et poivrez au moulin. Ajoutez les morceaux de canard, les abricots et les quartiers de citron. Couvrez de film alimentaire, laissez mariner 1 h au frais.
3. Faites des trous dans les morceaux de viande et les abricots avec une pique à brochette pour ne pas casser les tiges de citronnelle. Enfilez ensuite les morceaux de canard, d'abricot et de citron sur les tiges de citronnelle, en les alternant.
4. Faites cuire 10 mn à la plancha, en arrosant de marinade, et en les retournant à mi-cuisson.

Loire, Côte Roannaise, Domaine Sérol, Éclat de Granite 2019, rouge.

GASPACHO DE FRAISES ET TOMATES AU BASILIC (6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 800 g de tomates mûres et parfumées ◆ 300 g de fraises ◆ 3 tiges de basilic et quelques feuilles pour la déco ◆ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 5 gouttes de Tabasco ◆ poivre du moulin

1. Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 mn afin d'enlever la peau. Enlevez le pédoncule, coupez les tomates en morceaux et placez-les dans la cuve d'un blender.
2. Lavez et équeutez les fraises, ajoutez-les aux tomates. Réservez-en quelques-unes pour servir. Lavez le basilic et ajoutez-le dans le blender. Versez ensuite le vinaigre, l'huile d'olive et le Tabasco, salez, poivrez au moulin et mixez finement.
3. Versez ensuite dans six verres et ajoutez quelques lamelles de fraises et quelques feuilles de basilic. Dégustez bien frais.

Champagne Canard-Duchêne, Brut Réserve, bulles.

PIZZA BLANCHE ET VERTE AU BARBECUE (6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 2 h ◆ Cuisson : 10 mn

Pour la pâte ◆ **250 g de farine T55 ◆ 8 g de levure fraîche ◆ 1 c. à café de sel ◆ 1 c. à café de cassonade ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 12,5 cl d'eau tiède** Pour la garniture ◆ **1 échalote ◆ 200 g de feta ◆ 150 g de yaourt grec ◆ 2 oignons rouges ◆ 3 brins de thym ◆ quelques olives de Kalamata ◆ 6 tranches de jambon Serrano ◆ 1 poignée de roquette ◆ huile d'olive**

1. Dans le bol d'un robot, versez la farine, émiettez la levure, puis ajoutez le sel, la cassonade, l'huile d'olive et enfin l'eau. Pétrissez avec le crochet pendant 5 mn jusqu'à obtenir une pâte homogène. Couvrez d'un linge et laissez pousser la pâte 2 h.

2. Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné en lui donnant la forme que vous souhaitez.

3. Pelez et ciselez finement l'échalote. Dans un saladier, mélangez 100 g de feta avec le yaourt grec, l'échalote, salez et poivrez. Étalez la préparation sur la pâte, puis ajoutez le reste de feta coupée en cubes, les oignons rouges pelés et coupés en rondelles, le thym effeuillé et les olives.

4. Faites chauffer le barbecue à pleine puissance, puis laissez cuire la pizza pendant 10 mn en surveillant régulièrement. Le temps de cuisson peut varier en fonction du barbecue et de l'épaisseur de la pâte. N'hésitez pas à l'adapter. Une fois la pizza cuite, ajoutez les tranches de jambon et la roquette, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive. Servez aussitôt.

🍷 ***Auvergne, Vin de France, Domaine Bouju, Violette 2013, rouge.***

CAKE AUX COURGETTES, CHÈVRE ET MENTHE FRAÎCHE (6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 45 mn

◆ 1 courgette bio ◆ 1 crottin de chèvre ◆ 1 bouquet de menthe ◆ poivre du moulin Pour la pâte **◆ 170 g de farine T55 ◆ 1 sachet de levure chimique ◆ 2 œufs ◆ 100 g de chèvre frais ◆ 5 cl d'huile d'olive ◆ 10 cl de lait tiède**

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Lavez et râpez la courgette, étalez-la sur une feuille de papier absorbant afin qu'elle perde un maximum de son eau.

2. Dans un saladier, versez la farine et la levure, ajoutez les œufs battus, puis le chèvre frais émietté, l'huile et enfin le lait petit à petit, mélangez pour obtenir une pâte homogène.

3. Ajoutez la courgette, le crottin de chèvre coupé en cubes et la menthe lavée, séchée et ciselée. Salez et poivrez au moulin. Dans un moule à cake tapissé d'une feuille de papier sulfurisé, versez l'appareil. Enfournez 45 mn. Laissez refroidir avant de démouler.

Grèce, IGP Pella, Domaine Ligas, Roditis de macération 2018, orange.

Plat, Dassie. Assiette, Laurette Broll. Couteau, Artesania de Galicia. Chez Nous.

CAMEMBERTS FARCIS ABRICOTS ET AMANDES (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 2 camemberts avec leur boîte en bois ◆ 4 abricots bio ◆ 3 c. à soupe d'amandes effilées ◆ 4 c. à soupe de miel liquide ◆ 2 brins de romarin frais

1. Enlevez la feuille de papier des camemberts. Découpez un cercle au centre de chacun des fromages sans aller jusqu'au fond. Coupez 2 abricots en petits dés et les 2 autres en lamelles. Garnissez chaque camembert avec les cubes d'abricots, 1/2 c. à soupe d'amandes, 1 c. à soupe de miel et du romarin lavé, séché et effeuillé, puis replacez le morceau de camembert pour refermer. Recouvrez chaque fromage de lamelles d'abricots, d'amandes et de romarin, arrosez de miel.

2. Déposez les camemberts dans le barbecue fermé et laissez cuire environ 20 mn. Si vous n'avez pas de barbecue fermé, enveloppez les fromages dans des feuilles de papier aluminium. Dégustez chaud avec du pain frais.

Loire, Vin de France, Jérôme Lambert, Les Entre-Cœurs 2007, blanc.

Tasse et bol, Marion Graux.

Plat, Dassie. Assiette, Laurette Broll.

GRESSINS À L'HUILE D'OLIVE, FLEUR DE SEL ET SÉSAME (pour 15 pièces)

Prép. : 30 mn ◆ Repos : 2 h ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 230 g de farine T55 ◆ 1 c. à café de levure boulangère sèche ◆ 13 cl d'eau tiède ◆ 1 c. à café de sel ◆ 2 cl d'huile d'olive parfumée + 1 c. à soupe ◆ 50 g de sésame blanc, noir ou doré ◆ 1 c. à soupe de fleur de sel

1. Dans le bol du robot, versez la farine et la levure, puis ajoutez l'eau, l'huile et le sel. Pétrissez avec le crochet lentement pendant 5 mn jusqu'à obtenir une boule. Couvrez d'un linge propre et laissez pousser la pâte pendant 2 h, elle doit doubler de volume.
2. Évacuez le gaz de la pâte en la pressant sur un plan de travail fariné, retournez-la et recommencez aussi longtemps que nécessaire. Étalez-la pour former un rectangle de 16 cm x 25 cm. Découpez dans la hauteur des bandes de 1 cm de large et roulez-les pour former les gressins.
3. Badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, puis parsemez de sésame et de fleur de sel. Glissez au four préchauffé à 180°/th. 6 pendant 15 mn.

Alsace, Vin de France, Domaine Kumpf et Meyer, Dark Nat, bulles.

AILERONS DE POULET MARINÉS (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Marinade : 1 h
Cuisson : 15 à 20 mn

◆ 12 ailerons de poulet Pour la marinade **◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 échalotes ◆ 10 cl d'huile d'olive ◆ 1 c. à café de garam massala ◆ 1 c. à café de graines de cardamome ◆ 2 clous de girofle ◆ 1 c. à café de cannelle ◆ 2 cm de gingembre frais ◆ 1 cive**

1. Pelez et hachez finement les gousses d'ail et les échalotes. Préparez la marinade en mélangeant l'huile avec les épices, l'ail, l'échalote, le gingembre râpé et la cive émincée. Déposez les ailerons de poulet dans la marinade. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 1 h au frais.
2. Faites chauffer la plancha ou le barbecue et déposez-y les ailerons, arrosez-les régulièrement de marinade et retournez-les à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et dégustez chaud.

Loire, Touraine, Le Rocher des Violettes, Côt Vieilles Vignes 2018, rouge.

SUCRINES AUX CREVETTES ET LÉGUMES GRILLÉS MARINÉS (6 pers.)

Prép. : 15 mn ◆ Marinade : 1 h ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 900 g de crevettes cuites ◆ 6 mini-poivrons de couleurs différentes ◆ 2 oignons rouges ◆ 3 sucrines ◆ 1/2 c. à café de piment d'Espelette ◆ 2 c. à soupe de sésame doré Pour la marinade **◆ 3 gousses d'ail ◆ 4 brins de basilic ◆ le zeste et le jus de 1 citron vert bio ◆ 2 cives ◆ 3 c. à soupe d'huile de sésame ◆ Tabasco (facultatif)**

1. Mélangez l'ail pelé et écrasé, le basilic ciselé, le zeste et le jus du citron, 1 cive ciselée, l'huile, du sel et du poivre.
2. Décortiquez les crevettes. Lavez et émincez les poivrons en fines lamelles. Pelez et émincez finement les oignons. Ajoutez les crevettes et les légumes à la marinade. Couvrez d'un film alimentaire et placez au frais 1 h.
3. À la plancha ou à la poêle, faites revenir quelques minutes à feu vif les crevettes et les légumes. Laissez refroidir, puis garnissez chaque feuille de sucrine avec 1 c. à soupe de crevettes aux poivrons et oignons rouges.
4. Parsemez de cive ciselée, de sésame et d'une pincée de piment, et versez quelques gouttes de Tabasco, juste avant de servir.

Jura, Vin de France, Domaine des Bodines, NévRosé 2018, rosé.

SUCRINES AUX CREVETTES ET LÉGUMES GRILLÉS MARINÉS

EN FICHE RECETTE

CONGHIGLIONI FARCIS

EN FICHE RECETTE

BOUCHÉES DE RADIS NOIR, FETA ET ŒUFS DE SAUMON

Assiette, Laurette Broil. Assiette, Maison Gaux. Assiette, Dassie.

Assiette, Marion Graux. Plat, Falcon. Grille, Dassie. Bol, Serax.

Assiette, Laurette Broll.

BRIOCHES À L'AIL ET AUX HERBES (6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 1 h 30 mn ◆ Cuisson : 35 mn

◆ 3 c. à soupe d'herbes (persil, ciboulette, coriandre) ◆ 8 gousses d'ail ◆ 50 g de beurre salé ◆ poivre du moulin ◆ un peu de lait pour la dorure Pour la pâte **◆ 70 g de beurre salé ◆ 15 cl de lait tiède ◆ 420 g de farine T55 ◆ 1 sachet de levure boulangère sèche ◆ 1 c. à café de sel ◆ 3 œufs**

1. Préparez la pâte : faites fondre le beurre dans le lait à feu doux. Laissez-le tiédir. Dans le bol du robot, versez la farine, la levure, le sel, puis les œufs un à un en pétrissant. Quand le lait au beurre est tiède (surtout pas chaud), versez-le dans le bol du robot et continuez de pétrir 5 mn.
2. Pelez et hachez 5 gousses d'ail et les herbes. Réservez une partie des herbes. Ajoutez l'autre partie à la pâte avec quelques tours de moulin à poivre. Formez 1 boule, recouvrez-la d'un linge et laissez pousser 1 h.
3. Évacuez le gaz de la pâte en la pressant sur un plan de travail fariné, retournez-la et recommencez plusieurs fois. Puis formez 12 boules de taille identique et déposez-les dans un moule avec 12 alvéoles. Laissez pousser 30 mn à nouveau couvert d'un linge.
4. Préchauffez le four à 180°/th. 6. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les brioches avec un peu de lait. Enfournez 25 mn.
5. À la sortie du four, faites fondre le beurre salé, ajoutez 3 gousses d'ail hachées et le reste des herbes réservées et nappez-en les brioches. Dégustez-les encore chaudes.

Bourgogne, Vin de France, Château de Béru, Amphore Chardonnay 2014, blanc.

TRAVERS DE PORC CARAMÉLISÉS (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Marinade : 2 h ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 3 morceaux de travers de porc ◆ 2 citrons jaunes bio Pour la marinade **◆ 2 c. à café de paprika ◆ 1/2 c. à café de piment d'Espelette ◆ 2 c. à café de baies roses ◆ 1 c. à café de purée de gingembre ou 2 cm de gingembre râpé ◆ 4 c. à soupe de sauce soja sucrée ◆ 4 c. à soupe de miel liquide ◆ 1 c. à soupe de cassonade ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 cive ◆ 4 brins de thym frais + un peu pour servir ◆ poivre du moulin**

1. Dans un saladier, versez les épices, puis ajoutez la sauce soja, le miel, la cassonade, les gousses d'ail pelées et hachées, la cive ciselée et le thym lavé, séché et effeuillé. Poivrez au moulin.
2. Badigeonnez au pinceau chaque morceau de viande, ajoutez les rondelles de citron et versez le reste de la marinade. Couvrez d'un film alimentaire et réservez au frais pendant 2 h.
3. Faites cuire au barbecue ou à la plancha pendant 30 mn en retournant les morceaux de viande à mi-cuisson. Laissez cuire les citrons uniquement 3 à 4 mn de chaque côté afin qu'ils ne brûlent pas.

Rhône, Vin de France, Sylvain Bock, Reviens Gamay! 2016, rouge.

RHÉA, CONÇUE EN COLLABORATION AVEC DES PROFESSIONNELS DE LA MER

Élaborée en collaboration avec des professionnels des produits de la mer afin de trouver les meilleurs accords, la Rhéa a été pensée pour accompagner les huîtres, les crustacés et le poisson grillé.

À la dégustation, l'attaque est ronde et légère, le milieu de bouche est aromatique avec une légère amertume rafraîchissante, en fin de bouche on retrouve le peps exprimé par les baies de Sancho. Elle est à déguster dans un verre à vin.

Sa valeur calorique (2 fois moins élevée que celle du vin), son faible taux d'alcool et l'absence de sulfite font d'elle une boisson alcoolisée très saine.

Les clients pourront retrouver la Rhéa chez les cavistes et magasins de grande distribution partenaires de la marque Mira.

Contact
Brasserie Mira
contact@brasseriemira.fr
+33 (0)6 76 09 46 33
370 avenue Vulcain, 33260 La Teste-de-Buch
@brasseriemira

PAVÉ DE SAUMON À L'ÉMULSION DE RHÉA

Les ingrédients (pour deux personnes)

2 Pavés de saumon frais avec la peau
1 concombre
10 cL de crème épaisse (ou yaourt blanc)
1 bouquet d'aneth
Jus d'un citron
10 cL de Rhéa
Quelques tomates cerises, radis et carottes
Sel & poivre

Les étapes

Confire le saumon à 44°C pendant 25min au four.

Réaliser un tzatziki de concombre en le coupant en petits dés, et en hachant l'aneth. Dans un bol, ajouter la créme (ou le yaourt), le jus de citron, le concombre, et l'aneth. Saler et poivrer à votre convenance.
Couper les crudités en petits morceaux.

Pour réaliser l'émulsion à la Rhéa, ajouter la bière dans une casserole, la chauffer légèrement et ajouter une pointe de couteau de lécithine de Soja. Émulsionner a l'aider d'un mixeur.
Dresser

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

CUISINER EN FAMILLE

L'été est la période idéale pour réunir sa tribu autour de joyeuses tablées. C'est aussi une formidable occasion pour que petits et grands cuisinent ensemble. Tout en s'amusant, on en profite pour transmettre les bons gestes en cuisine, quelques règles d'hygiène, et l'importance des produits sains et de saison.

PAR **MATHILDE SAMAMA** - RECETTES ET STYLISME **NATACHA ARNOULT**
PHOTOS **DAVID JAPY**

Soucoupe, Margot Lhomme.

La fermeture des écoles et des cantines scolaires mi-mars a chamboulé l'organisation des repas quotidiens. Il a fallu redoubler d'imagination pour renouveler nos recettes mais aussi pour distraire nos enfants. Justement, parmi les 37 % de Français* qui ont cuisiné deux fois plus pendant cette période, beaucoup ont enrôlé les plus jeunes derrière les fourneaux. Et pas seulement pour confectionner des gâteaux… D'où un véritable boom de la cuisine en famille.

Et ce n'est pas Grégoire Kalt, photographe pour ELLE à table et père de deux enfants, qui dira le contraire. « Avec ma fille, Ly, 17 ans, nous avons préparé un agneau en cocotte. J'en ai profité pour lui apprendre la découpe, les temps de cuisson, les températures ou encore l'ordre des choses, c'est-à-dire pourquoi saler les oignons avant de les faire revenir, pourquoi les mettre dans une huile froide et non frémissante… Je lui ai transmis toutes ces petites choses fondamentales quand on cuisine. » La préparation des repas se transforme ainsi en précieux moment de partage pour les parents, et en espace de créativité pour les enfants. À condition d'oublier la hiérarchie professeur-élève, les enfants peuvent même apporter un vrai plus aux recettes. « Pour accompagner notre agneau en cocotte, confirme Grégoire, mon fils, Zak, 12 ans, a proposé de remplacer les carottes par des patates douces. C'était extra ! »

Pour les tout-petits, mettre la main à la pâte est aussi un facteur d'éveil. Marilou Fassanaro, propriétaire du restaurant Fritto à Sète, en a fait l'expérience avec Joseph, son fils de 4 ans : « Mon père est pêcheur, donc nous mangeons du poisson toute l'année. Lorsque j'ai fait des anchois marinés, Joseph a pu toucher la peau des poissons et m'a même aidée à enlever les viscères. C'était une vraie découverte du produit brut, et c'est ça qui lui a plu je crois ! » Toucher, manipuler et même goûter les aliments crus aide les plus petits à se familiariser avec la nourriture. Mieux, la fierté d'avoir participé à la réalisation du plat leur donnera davantage envie d'y goûter. Et de le finir. N'hésitez pas, profitez des vacances pour rassembler vos commis de 7 à 77 ans autour de nos recettes ultra-faciles à préparer en famille.

* Étude Santé publique France.

PICKLES DE LÉGUMES (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 12 h ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 1 petite botte de radis ◆ 1 concombre bio ◆ 50 cl de vinaigre de vin blanc ◆ 1 c. à café rase de sel ◆ 50 g de sucre en poudre ◆ 6 grains de poivre ◆ 6 grains de coriandre ◆ 1 brin d'aneth

1. Lavez les radis, le concombre et l'aneth. Coupez les radis et le concombre en deux dans la longueur. Retirez les graines du concombre, puis détaillez-le en bâtonnets. Rangez les légumes dans un bocal fermant hermétiquement.
2. Faites chauffer le vinaigre avec 50 cl d'eau, le sel, les grains de poivre et de coriandre, l'aneth et le sucre dans une casserole. Laissez bouillir 1 mn, puis versez sur les légumes. Fermez le couvercle et laissez reposer 12 h avant de consommer.

Le + EAT Ce condiment se conserve 4 semaines au réfrigérateur.

BOULETTES DE VEAU AUX HERBES (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 400 g de veau haché ◆ 50 g de pain rassis ◆ 10 cl de lait ◆ 1 petit oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1/2 botte de persil et/ou de cerfeuil plat ◆ 1 citron bio ◆ 30 g de chapelure ◆ 1 petit œuf battu ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Faites tremper le pain dans le lait. Pelez l'oignon et l'ail, puis hachez-les finement. Faites-les revenir sans coloration dans 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant 5 mn environ.
2. Essorez le pain, puis mixez-le avec l'oignon et l'ail. Lavez les herbes et hachez-en les trois quarts. Mélangez le veau, la mie de pain mixée avec l'ail et l'oignon, l'œuf, le zeste finement râpé du citron et les herbes hachées. Salez et poivrez.
3. Prélevez des noix de la préparation et formez des boulettes. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Saupoudrez de chapelure et faites cuire 20 mn. Arrosez d'huile d'olive et parsemez avec les herbes restantes. Servez sans attendre.

Alsace, Dirler-Cadé, Riesling Belzbrunnen 2018, blanc.

SABLÉS AU PARMESAN ET À L'ORIGAN (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 1 h 30 mn ◆ Cuisson : 10 à 15 mn

◆ 180 g de farine ◆ 1 œuf ◆ 70 g de beurre demi-sel mou ◆ 45 cl d'huile d'olive ◆ 50 g de parmesan ou de pecorino fraîchement râpé ◆ 1/4 c. à café de sel ◆ 1 c. à café bombée d'origan séché ou de thym + 1 pincée ◆ fleur de sel

1. Mélangez le beurre mou avec l'huile d'olive, le fromage, le sel, l'origan ou le thym et l'œuf dans un grand bol pour obtenir une crème. Ajoutez la farine et mélangez rapidement sans travailler la pâte. Enveloppez-la de film alimentaire et laissez reposer 1 h au réfrigérateur.
2. Abaissez la pâte sur une épaisseur de 2 à 3 mm, puis découpez des formes à l'emporte-pièce. Rangez les sablés sur une plaque tapissée de papier de cuisson. Parsemez de fleur de sel et d'un peu d'origan ou de thym. Pressez légèrement pour les faire adhérer aux sablés. Placez au congélateur 20 mn ou au réfrigérateur 30 mn.
3. Préchauffez le four à 180°/th. 6, puis enfournez 10 à 15 mn, jusqu'à ce que les sablés soient tout juste dorés. Laissez tiédir.

PESTO BASILIC, PIGNONS DE PIN, PESTO ROQUETTE, PISTACHES ET PESTO CORIANDRE, CACAHUÈTES (4 pers.)

Préparation : 25 mn

◆ huile d'olive ◆ poivre du moulin ◆ fleur de sel
Pour le pesto au basilic **◆ 1 gros bouquet de basilic ◆ 1/2 gousse d'ail ◆ 40 g de parmesan ou de pecorino fraîchement râpé ◆ 30 g de pignons de pin ◆ 10 cl d'huile d'olive** Pour le pesto de roquette **◆ 1 grosse poignée de roquette ◆ 1/2 gousse d'ail ◆ 40 g de parmesan ou de pecorino fraîchement râpé ◆ 30 g de pistaches grillées non salées ◆ 10 cl d'huile d'olive** Pour le pesto de coriandre **◆ 1 gros bouquet de coriandre ◆ 1/2 gousse d'ail ◆ 40 g de parmesan ou de pecorino fraîchement râpé ◆ 30 g de cacahuètes grillées non salées ◆ 10 cl d'huile d'olive**

1. Lavez et séchez les herbes. Pelez l'ail.
2. Pour chaque pesto, mixez ensemble tous les ingrédients, puis salez et poivrez.
3. Versez dans trois petits pots en verre et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Le + EAT

Ils sont meilleurs consommés le jour même, mais se conservent 3 à 4 jours au réfrigérateur. Servez avec une focaccia ou des petits pains plats maison.

TARTINES DE TRUITE FUMÉE, TZATZIKI DE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS (4 pers.)

Préparation : 25 mn

◆ 1/2 concombre bio ◆ 2 brins d'aneth ◆ 2 brins de menthe ◆ 1/2 gousse d'ail ◆ 200 g de fromage de chèvre frais ou de caillé de chèvre (chez le fromager) ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 8 tranches de pain tradition ◆ 8 radis de variétés différentes ◆ 8 tranches de truite fumée ◆ 1 poignée de micro-pousses (radis, petits pois, etc.) ◆ 1 citron ◆ poivre du moulin

1. Rincez les herbes. Lavez et coupez le concombre en deux dans la longueur, ôtez les graines. Coupez la chair en tout petits dés. Ciselez les trois quarts des herbes et réservez le reste. Pelez et hachez finement l'ail. Mélangez le chèvre frais ou le caillé avec le concombre, l'huile d'olive, l'ail et les herbes hachées. Salez et poivrez au moulin. Réservez au frais.

2. Toastez les tranches de pain. Nettoyez les radis. Émincez-les finement. Tartinez les tranches de pain de tzatziki de chèvre, ajoutez 1 tranche de truite fumée, puis quelques rondelles de radis. Décorez avec un peu de micro-pousses et les herbes restantes. Arrosez d'un filet de jus de citron avant de servir.

🍷 ***Côtes de Provence, La Navicelle 2019, blanc.***

PIZZA À LA RATATOUILLE (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 50 mn

◆ 450 g de pâte à pizza (chez le boulanger) ◆ 2 courgettes bio ◆ 2 aubergines bio ◆ 3 tomates bio ◆ 1 oignon ◆ 2 gousses d'ail ◆ 5 à 10 cl d'huile d'olive + 3 c. à soupe ◆ 350 g de mozzarella ◆ 4 chipolatas aux herbes ou nature ◆ 1 poignée de roquette ◆ 1 bouquet de basilic ◆ poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180°/ th. 6. Lavez et séchez les légumes et les herbes. Détaillez les courgettes, les tomates et les aubergines en morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et hachez finement l'ail.

2. Rassemblez tous les légumes, l'oignon et l'ail sur une plaque tapissée de papier de cuisson. Salez, poivrez au moulin, arrosez d'huile d'olive. Mélangez bien. Enfournez 30 mn, en mélangeant de temps en temps. Laissez refroidir à température ambiante.

3. Augmentez la température du four à 270°/th. 9. Étalez la pâte à pizza sur le plan de travail fariné et transférez-la sur une plaque à four tapissée de papier sulfurisé. Coupez la mozzarella en morceaux. Coupez les saucisses en rondelles ou récupérez la chair en retirant la peau. Recouvrez la pâte à pizza de légumes rôtis, parsemez de morceaux de saucisse et de la moitié de la mozzarella. Enfournez 15 à 20 mn. Parsemez du reste de mozzarella coupée en morceaux, de roquette, de basilic ciselé et arrosez d'huile d'olive. Dégustez sans attendre.

Languedoc, Mas de la Séranne, Les Griottiers 2019, rouge.

TARTELETTES FEUILLETÉES AUX LÉGUMES ET À LA MOZZARELLA (4 pers.)

Prép. : 20 mn ◆ Repos : 20 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 450 g de pâte feuilletée (chez le boulanger) ◆ 200 g de tomates-cerises ◆ 6 courgettes bio (jaunes, vertes, blanches) ◆ 2 oignons nouveaux ◆ 250 g de mozzarella di bufala ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1/2 bouquet de basilic ◆ poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Étalez la pâte en rectangle et découpez 8 carrés. Rangez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Lavez et coupez les courgettes en rondelles très fines et disposez-les sur la pâte. Salez et poivrez. Placez au réfrigérateur 20 mn.

2. Enfournez les tartelettes 15 mn, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pendant ce temps, rincez et séchez le basilic. Rincez les tomates-cerises et coupez-les en deux. Émincez finement les oignons. Coupez grossièrement la mozzarella en morceaux.

3. Dressez les tomates, les oignons et la mozzarella sur les tartelettes. Arrosez d'huile d'olive, salez légèrement, donnez un tour de moulin à poivre et décorez avec les feuilles de basilic.

🍷 ***Touraine, Le Rocher des Violettes, Côt 2018, rouge.***

Assiette, Jars.

FISHCAKES, MAYONNAISE ET SALSA

(pour 16 fishcakes)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 30 mn

Cuisson : 40 mn

◆ 500 g d'églefin ◆ 250 g de pommes de terre bintje ◆ 4 c. à soupe de farine ◆ 1 citron bio ◆ 10 cl d'huile d'olive ◆ poivre du moulin

Pour la salsa **◆ 2 tomates anciennes ◆ 1 gros oignon nouveau ◆ 1/2 bouquet de fines herbes (aneth, persil, cerfeuil, ciboulette, coriandre) ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 5 c. à soupe de jus de citron** Pour la mayonnaise **◆ 1 jaune d'œuf ◆ 1 c. à soupe de moutarde de Dijon ◆ 1 c. à soupe de jus de citron ◆ 20 cl d'huile neutre**

1. Préparez la mayonnaise : mélangez le jaune d'œuf et la moutarde. Versez l'huile en filet sans cesser de fouetter. Salez et poivrez, versez le jus de citron. Réservez au réfrigérateur.

2. Préparez la salsa : rincez les tomates, coupez-les en quatre, épépinez-les, puis hachez-les, ainsi que l'oignon nouveau et les trois quarts des fines herbes lavées et séchées. Rassemblez les tomates, l'oignon et les herbes dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron. Salez et poivrez. Réservez au frais.

3. Hachez grossièrement au couteau la chair du poisson. Pelez et râpez grossièrement les pommes de terre, puis mélangez avec le poisson et la farine. Salez et poivrez au moulin. Formez 16 galettes et réservez-les 30 mn au réfrigérateur.

4. Faites chauffer 10 cl d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y dorer les fishcakes 3 mn de chaque côté. Égouttez sur du papier absorbant et servez-les avec la mayonnaise et la salsa.

Sud-Ouest, Pacherenc du Vic-Bilh, Domaine Capmartin, Agrumes & Etc. 2018, blanc.

MAKIS DE TRUITE FUMÉE AU FROMAGE FRAIS, CONCOMBRE ET SÉSAME (4 pers.)

Préparation : 30 mn

◆ 250 g de fromage à la crème (type Philadelphia) ◆ 1 concombre bio ◆ 8 tranches de truite fumée ◆ 1 poignée de pousses de petits pois et/ou autres graines germées ◆ sésame ◆ quelques fleurs de bourrache ◆ 4 brins d'aneth

1. Détendez légèrement le fromage à la spatule. Rincez le concombre. Coupez-le en deux dans la longueur, ôtez les graines, puis détaillez-le en bâtonnets. Étalez les tranches de truite sur le plan de travail.
2. Tartinez un peu de fromage sur le bord des tranches, ajoutez les bâtonnets de concombre et les pousses et/ou graines germées. Parsemez de sésame.
3. Roulez très délicatement le tout, puis découpez en tronçons. Décorez avec quelques fleurs de bourrache et quelques pluches d'aneth lavées.

Languedoc, Pays d'Oc, Jeff Carrel, Dans l'air du temps, Chardonnay 2018, blanc.

Assiette, Christiane Perrochon.

Bols Marion Graux.

SOUPE GLACÉE DE TOMATES MARINÉES À L'AIL ET AUX AROMATES (4 pers.)

Préparation : 35 mn ◆ Repos : 6 h ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 1,3 kg de tomates rouges bien mûres ◆ 1 petit oignon blanc ◆ 3 gousses d'ail ◆ 8 cl d'huile d'olive ◆ 5 cl de vinaigre de Xérès ◆ vinaigre balsamique ◆ 10 feuilles de basilic ◆ 30 g de mie de pain ◆ poivre du moulin

1. Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en deux. Lavez les tomates, incisez-les à la base, puis plongez-les dans une casserole d'eau portée à ébullition pendant 30 s. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez-les en quatre et épépinez-les. Détaillez la chair en cubes et mettez-les dans un saladier.
2. Ajoutez l'oignon, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, 8 feuilles de basilic lavées et la mie de pain grossièrement émiettée. Salez et poivrez au moulin. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant 6 h.
3. Retirez la moitié de l'oignon, 2 gousses d'ail et quelques feuilles de basilic. Mixez pour obtenir une texture fine. Ajustez l'assaisonnement et ajoutez un peu de vinaigre si nécessaire (ce velouté glacé est délicieux un peu acide). Servez bien frais avec un filet d'huile d'olive, un trait de vinaigre balsamique et 2 feuilles de basilic lavées et ciselées.

SOUPE DE FRAISES ET CHANTILLY AU BASILIC (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 2 h

◆ 750 g de fraises mara des bois ◆ jus de citron ◆ 1 c. à soupe de sucre de canne blond ◆ 25 cl de crème fleurette entière ◆ 3 brins de basilic ◆ 1 c. à soupe de sucre glace

1. Portez la crème à frémissements, puis ajoutez 2 brins de basilic lavés et laissez infuser 20 mn à température ambiante. Couvrez, puis placez-la au frais 1 h 30.
2. Rincez et équeutez les fraises. Mixez-les finement avec un filet de jus de citron et le sucre de canne. Placez au frais 1 h.
3. Retirez le basilic de la crème, puis montez la crème fleurette très froide en chantilly ferme en la serrant avec le sucre glace. Servez la soupe de fraises avec la chantilly et quelques feuilles de basilic.

Le + EAT

Préférez la crème fleurette bio ou achetée chez le fromager, elle aura plus de goût.

Loire, Vouvray, François et Julien Pinon, Brut Spontané, bulles.

Tout notre sujet a été photographié sur des carreaux Emery & Cie.

GÂTEAU AU YAOURT, CITRON ET MYRTILLES (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 1 yaourt grec ◆ 3 pots à yaourt de farine ◆ 1/2 sachet de levure chimique ◆ 3 œufs ◆ 1,5 pot à yaourt de sucre blond de canne ◆ 1 citron bio ◆ 150 g de myrtilles fraîches ◆ 125 g de beurre demi-sel ◆ sucre glace ◆ quelques fleurs comestibles

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Faites fondre le beurre sur feu doux. Beurrez un moule avec un peu de beurre fondu.
2. Mélangez le yaourt avec la farine, la levure, les œufs, le reste de beurre tiédi et le sucre, sans trop travailler la pâte. Ajoutez le jus de la moitié du citron et le zeste râpé très finement du citron entier. Versez un tiers de la pâte dans le moule, puis ajoutez les myrtilles au reste de la pâte. Mélangez délicatement et versez dans le moule.
3. Enfournez 35 à 40 mn. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez refroidir, puis démoulez. Décorez de quelques fleurs comestibles et d'un peu de sucre glace.

Sud-Ouest, Vin pétillant, Fabien Jouves, Somnan'bulles rosé, bulles.

Assiette, Marion Graux.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Teisseire

Il y a
DES FRUITS
qui se cachent
DEDANS !

METAL
recyclable à l'infini

AUX BONS FRUITS
SANS CONSERVATEUR

Eau en Couleurs
depuis
300 ANS

TEISSEIRE France SAS, au capital de 1 912 936 €, 482 avenue Ambroise Croizat 38920 Crolles, RCS Grenoble n° 057 504 599.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

TOUT FEU TOUT MIEL

Présent dans la vie de l'homme depuis la Préhistoire, le miel, produit 100 % naturel, est le fruit du travail laborieux des abeilles. Zoom sur ce précieux nectar.

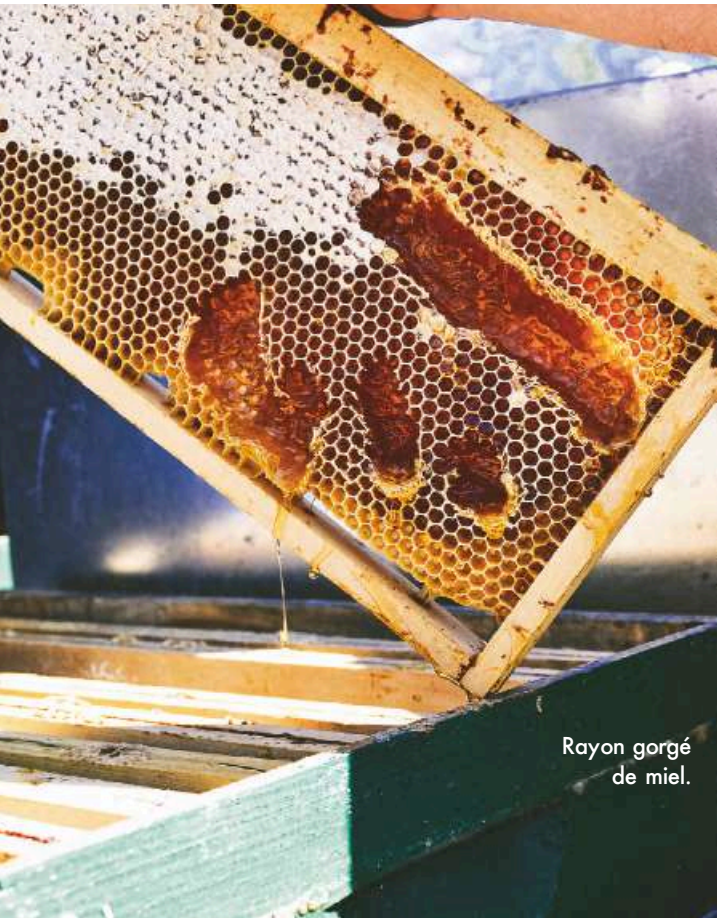
TEXTE, RECETTES, STYLISME ET PHOTOS **MARJOLAINE DAGUERRE**

Lorgues, petite commune de Provence, début juillet. Nous sommes sur les terres varoises du château La Martinette, domaine viticole et oléicole qui abrite également les ruches du miel Martine. Sur le côté gauche s'étend un champ de lavande. Sur la droite, une forêt à l'orée de laquelle sont disposées sept ruches bleues, jaunes, vertes et violettes. Chacune abrite entre 30000 et 60000 abeilles (selon la ruche et la saison) qui s'agitent, s'affairent ou partent en vol de reconnaissance à la recherche des plus beaux butins floraux. Des colonies cajolées par l'apiculteur Nicolas Salvy, qui nous invite à en découvrir un peu plus sur leur travail bien orchestré.

Tout commence avec les éclaireuses. Elles s'envolent tous azimuts pour repérer les fleurs disponibles aux alentours de la ruche. Dès leur retour, elles passent le mot aux recruteuses qui, par le biais d'une danse savamment coordonnée, indiquent le plan de vol aux butineuses qui vont récolter le nectar des fleurs, et le stocker dans leur jabot. Elles rentrent ensuite le déposer dans la ruche, au cœur des alvéoles hexagonales des rayons, façonnées par les ouvrières et composées principalement de cire (et d'un peu de pollen).

Au sein des ruches dites domestiques, fabriquées par l'homme pour récolter le miel, les cadres en bois (rayons) reproduisent à l'identique la forme hexagonale des alvéoles. Le principe consiste à fournir directement aux abeilles les murs de leur maison pour qu'elles puissent se concentrer essentiellement sur la production de miel. Car, dans les ruches sauvages, les abeilles consomment beaucoup de miel pour trouver l'énergie nécessaire à la construction de ces rayons. Une perte sèche pour les apiculteurs, qui préfèrent faciliter la tâche aux ouvrières. Quand le nectar placé dans les cellules a été suffisamment travaillé et ventilé pour se transformer en miel, les abeilles ferment chaque alvéole de cire.

Les ruches ne sont situées qu'à quelques dizaines de mètres du champ de lavande, ce qui facilite le travail des abeilles.



Rayon gorgé de miel.

Les abeilles sont capables de produire jusqu'à dix fois plus de miel que nécessaire à la survie de la colonie.

Le miel arrivé à maturité est prêt à être récolté. La main de l'homme peut alors entrer en jeu. Les cadres operculés sont rassemblés, débarrassés de la cire protectrice des alvéoles, puis placés dans un extracteur, une machine utilisant la force centrifuge pour récolter le miel. Une fois extrait à froid, pour préserver qualité et bienfaits, il est délicatement filtré, puis directement placé en fûts jusqu'à sa mise en pots.

Ces rayons garnis de miel constituent le garde-manger des abeilles pour se nourrir tout au long de l'année. L'homme ne met-il pas ces insectes en danger en prélevant le fruit de leur labeur ? Non, car ces « work-aholics », véritables bourreaux de travail, n'arrêtent jamais leur activité et sont capables de produire jusqu'à dix fois plus de miel que nécessaire à la survie de la colonie. Néanmoins, un bon apiculteur veillera toujours à ne prélever que le surplus et à laisser aux abeilles de quoi passer sereinement l'hiver. On peut donc, sans culpabilité, profiter des bienfaits du miel en toutes saisons !

mielmartine.fr

Avec ses miels provençaux, le miel Martine, né en 2018, fait le choix du terroir et de la transparence. En effet, sur chaque pot de ces produits 100 % français est apposé un QR code qui contient toutes les informations de traçabilité du miel : lieu de récolte, d'extraction, date de mise en pots, etc. De nombreuses variétés de miel sont proposées par cette jeune marque : châtaignier, acacia, bruyère blanche, lavande, thym, toutes fleurs, romarin, et la dernière nouveauté, le miel de chêne.

PETIT LEXIQUE D'APICULTURE

Colonie : tous les individus d'une ruche.
Gelée royale : nourriture exclusive des reines, essentielle pour qu'une abeille devienne reine.
Mâle : chez les abeilles, celui qu'on appelle aussi faux bourdon ne travaille pas. Mais son sort n'est pas forcément enviable, il mange, s'accouple avec la reine et meurt lors de l'accouplement. Celui qui ne s'accouplera pas sera chassé de la ruche.
Miel monofloral : les abeilles n'ont butiné qu'une seule variété de fleur pour produire ce miel (avril : romarin ; mai : bruyère ; juin : acacia ou thym ; juillet : lavande ; fin août, début septembre : châtaignier ou sapin).
Miellée : la récolte du miel.
Miellerie : lieu où le miel est extrait des rayons, puis conditionné en pots.
Nectar : jus sucré des fleurs.
Rayon : cadre de la ruche, constitué de cellules hexagonales identiques qui contiennent le miel. Un rayon peut contenir jusqu'à 2 kg de miel.
Reine : l'abeille pondeuse, mère de toutes les abeilles de la ruche, elle garantit la survie de la colonie.
Varroa destructor : parasite qui est arrivé à la fin des années 1970 et début 1980, qui contamine les abeilles dès leur naissance. Sans traitement, une colonie peut être complètement décimée en seulement quatre mois. Leur second ennemi est le frelon asiatique, introduit en France vers 2005.

DIP AU YAOURT GREC, CONCOMBRE, MENTHE ET MIEL (4 pers.)

Préparation : 10 mn

◆ 150 g de concombre bio ◆ 1 belle gousse d'ail ◆ 10 feuilles de menthe ◆ 300 g de yaourt à la grecque ◆ 2 c. à café de miel d'acacia ◆ graines de sésame ◆ gressins, crakers ou pain complet

1. Lavez et coupez le concombre en deux, retirez les graines, émincez finement la chair. Pelez et dégermez l'ail, râpez-le. Lavez et ciselez finement la menthe. Réservez 2 ou 3 feuilles pour décorer.
2. Mélangez le yaourt avec le miel, du sel et du poivre. Ajoutez le concombre, l'ail et la menthe.
3. Décorez avec des feuilles de menthe entières et des graines de sésame. Servez frais avec des gressins, des crackers ou du pain complet.

Loire, Vin de France, La Grange Tiphaine, Trinqu'Âmes 2019, blanc sec.

POULET RÔTI AU MIEL, CITRON ET ÉPICES (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 1 h

◆ 1 poulet fermier ◆ 800 g de rattes du Touquet ◆ 1 citron jaune bio ◆ 2 cm de gingembre frais ◆ 1 belle gousse d'ail ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 30 g de miel liquide (acacia, toutes fleurs ou romarin) ◆ 1 c. à café de cannelle en poudre ◆ 1 c. à café d'anis vert en poudre

1. Préchauffez le four à 190°/th. 6-7. Prélevez le zeste et le jus de citron. Pelez et râpez le gingembre. Pelez, dégermez et râpez l'ail.
2. Dans un ramequin, mélangez l'huile d'olive, le miel, le zeste et le jus de citron, le gingembre, l'ail, la cannelle et l'anis vert.
3. Placez le poulet dans un plat allant au four, badigeonnez-le au pinceau avec l'assaisonnement. Disposez autour de la volaille les pommes de terre entières ou coupées en deux pour les plus grosses. S'il reste de l'assaisonnement, versez-le sur les rattes. Salez et poivrez.
4. Enfournez 1 h en retournant le poulet à mi-cuisson et en mélangeant les pommes de terre.

Bordeaux, Sauternes, Château Guiraud 2005, liquoreux.

MOCKTAIL FRAISES, MIEL, CITRON VERT (pour 4 verres)

Préparation : 5 mn

◆ 250 g de fraises du Périgord IGP lavées et équeutées ◆ 2,5 c. à café de miel de lavande (ou un autre miel doux) ◆ le jus de 1 citron vert ◆ 7 feuilles de menthe ◆ 30 cl de tonic

Mixez les fraises entières avec le miel, le jus de citron et les feuilles de menthe. Versez dans un pichet, allongez avec le tonic. Servez frais.

Le + EAT

Vous pouvez aussi préparer cette boisson avec moitié fraises, moitié framboises, pour un résultat plus acidulé.

UN ÉCOSYSTÈME FRAGILE

Quand la terre est maltraitée, les abeilles sont en souffrance. Le dérèglement des conditions météorologiques – gelées au printemps et canicule en été –, l'utilisation des pesticides qui empoisonnent leur système nerveux et les empêchent de retrouver leur chemin, la pollution, le frelon asiatique (prédateur féroce qui les tue dès qu'elles sortent de la ruche) ou le varroa destructor, parasite qui contamine les abeilles à leur naissance, sont autant d'éléments destructeurs qui frappent durement les abeilles, dont la population décline d'année en année.

Difficile de les protéger contre tous les dangers qui les guettent. En revanche, on peut faire un geste en installant, même en ville, quelques plantes mellifères (produisant du nectar et du pollen accessible aux abeilles, comme la sauge, la bourrache, le tournesol, le lilas ou encore le romarin). Elles nous offrent du miel, offrons-leur des fleurs !

GLACE AU RHUM ET MIEL DE CITRONNIER (3 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 30 mn ◆ En turbine : 20 mn
Cuisson : 10 mn

◆ 2 jaunes d'œufs ◆ 80 g de miel de citronnier ◆ le zeste de 1 citron jaune bio ◆ 3 c. à soupe de rhum ambré ◆ 2 pincées de fleur de sel ◆ 25 cl de lait entier

1. Mélangez les jaunes d'œufs avec le miel, le zeste du citron, le rhum et la fleur de sel. Incorporez petit à petit le lait. Faites cuire à feu doux, en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Laissez la préparation refroidir complètement.

2. Versez le mélange refroidi dans une turbine à glace et laissez tourner 20 mn. Dégustez immédiatement pour une glace moelleuse à souhait, ou versez dans un bac et placez au congélateur.

Loire, Vin de France, Sébastien David, Lisounette, perlant.

MUFFINS AU CHÈVRE ET MIEL DE CHÂTAIGNIER (pour 8 muffins)

◆ Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 100 g de beurre demi-sel ◆ 3 œufs ◆ 60 g de miel de châtaignier ◆ 4 cl de lait ◆ 90 g de farine de blé ◆ 90 g de farine de châtaigne ◆ 1 c. à café de levure chimique ◆ 1 c. à café de bicarbonate ◆ 1/2 c. à café de fleur de sel ◆ 150 g de fromage de chèvre en bûche

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Faites fondre le beurre. Mélangez les œufs avec 30 g de miel de châtaignier et le lait. Ajoutez les farines, la levure, le bicarbonate et la fleur de sel. Intégrez le beurre fondu. Répartissez la pâte dans 8 moules à muffins beurrés.

2. Coupez le chèvre en 8 tranches égales, placez 1 tranche de fromage sur chaque muffin. Ajoutez un peu de miel sur chaque morceau de chèvre. Enfournez 25 mn en surveillant attentivement la coloration. Servez tiède ou froid.

Languedoc, Vin de France, Domaine Inebriati, Néréi 2019, blanc sec.

TIRAMISÙ COCO, MIEL, CITRON VERT (8 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 24 h ◆ Cuisson : 4 mn

◆ 3 œufs ◆ 300 g de mascarpone ◆ 27 cl de lait de coco ◆ 1 citron vert bio ◆ 70 g de miel de romarin ◆ 20 biscuits à la cuillère ◆ copeaux de noix de coco

1. La veille, séparez les jaunes d'œufs des blancs. Mélangez les jaunes avec le mascarpone, 10 cl de lait de coco, le zeste et le jus du citron vert, et le miel. Montez les blancs en neige, incorporez-les délicatement. Réservez.
2. Faites chauffer le lait de coco restant. Trempez brièvement la moitié des biscuits à la cuillère dans le lait de coco chaud. Disposez-les dans le fond d'un plat à gratin. Recouvrez avec la moitié de la crème. Ajoutez un autre étage de biscuits imbibés, puis terminez avec la crème restante. Laissez reposer au frais 24 h minimum.
3. Au moment de servir, répartissez les copeaux de noix de coco sur le tiramisù.

Languedoc, Muscat de Rivesaltes, Domaine Cazes 2016, doux.

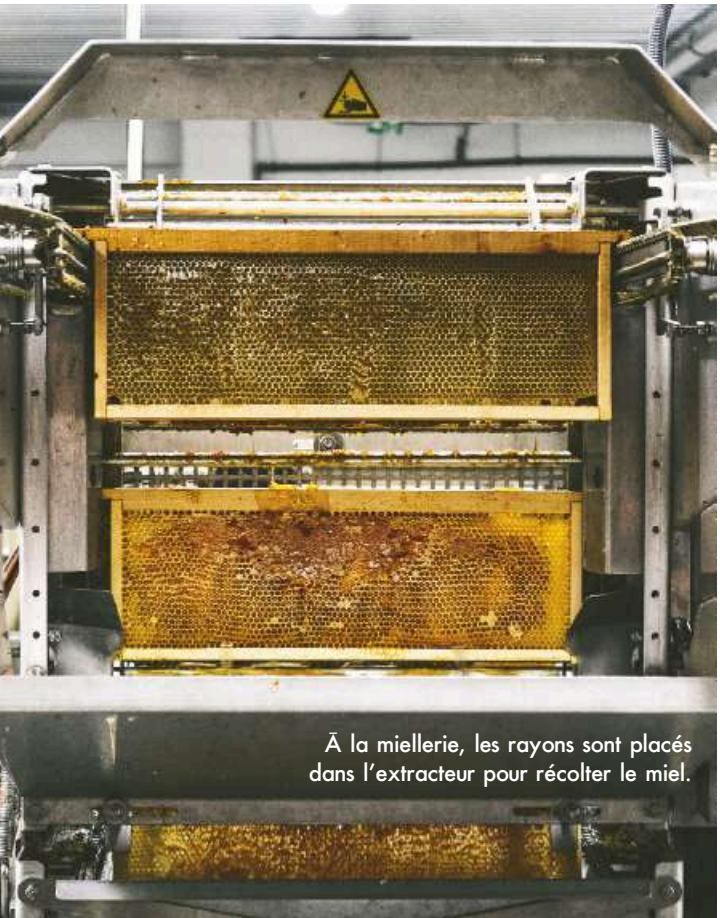
PALETS BRETONS CARAMÉLISÉS AU MIEL (pour 16 pièces)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 2 h ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 3 jaunes d'œufs ◆ 70 g de sucre ◆ 120 g de beurre demi-sel ramolli ◆ 200 g de farine de blé ◆ 1 c. à café de levure chimique ◆ 2 pincées de fleur de sel ◆ 16 c. à soupe de miel d'acacia

1. Dans le bol d'un robot, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez le beurre, mélangez pour bien l'incorporer. Versez la farine, la levure et la fleur de sel. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Formez 1 boule, filmez-la, laissez reposer au frais 2 h.
2. Préchauffez le four à 170°/th. 5-6. Sortez la pâte, étalez-la sur une épaisseur d'environ 1 cm. Détaillez 16 palets dans la pâte à l'aide d'un emporte-pièce. Placez les palets dans les empreintes d'un moule à muffins ou dans des cercles en Inox. Versez 1 c. à soupe de miel sur chaque palet. Enfournez 30 mn. Laissez refroidir avant de démouler les biscuits.

Bretagne, Cidrerie de l'Apothicaire, Cidre de Clohars-Carnoët demi-sec.



Ā la miellerie, les rayons sont placés dans l'extracteur pour récolter le miel.

COMMENT VĒRIFIER LA QUALITĒ DU MIEL ?

Il arrive que le miel vendu dans nos magasins ne soit pas uniquement le produit du travail des abeilles. Pour s'assurer qu'il n'a pas été frauduleusement dilué avec du sirop de sucre, il suffit d'en pré-lever une cuillerée et de l'immerger dans un verre d'eau. Le miel se dissout ? Le produit n'est pas pur. Il reste compact, en bloc ? Parfait, c'est du miel véritable !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

L'apiculteur doit tenir compte de l'humeur des abeilles avant de manipuler les rayons. Les conditions météorologiques peuvent aussi influencer leur comportement. La prudence est donc toujours de mise.

NOTRE SÉLECTION

1. HEXAGONAL

Ce miel de fleurs sauvages à la robe ambre clair est à l'image des terroirs que butinent les abeilles. Plein de surprises ! Un miel très engagé pour favoriser le repeuplement des abeilles en France et garantir des revenus décents aux apiculteurs. 6,59 € les 250 g. **bleu-blanc-ruche.fr**

2. DÉLICAT

Avec ses notes fruitées subtiles, ce miel crémeux est une rareté. En effet, rares sont les champs de luzerne non fauchés avant floraison… À réserver à un lait chaud. 12,90 € les 250 g. **hedene.fr**

3. DES NOTES DE PAIN D'ÉPICES

Gros coup de cœur pour ce miel encore confidentiel collecté au nord de l'île d'Eubée en mer Égée, où l'anis et le fenouil, cultivés ensemble, donnent des notes douces de caramel et de pain d'épices. 17 € les 300 g. **yorgios.fr**

4. RAFRAÎCHISSANT

On fond pour ce miel toutes fleurs bio et à l'huile essentielle de menthe poivrée récoltée et distillée en Anjou. À savourer nature, en tisane ou dans une salade de fraises. 6,90 € les 230 g dans les boutiques Famille Mary. **famillemary.fr**

5. ÉTONNANT

Produit dans le Sud-Ouest, ce miel crémeux à la couleur rouge orangé distille une petite touche de carotte en fin de bouche. Très adapté pour des cuissons au four : carottes au cumin, tajine… 8,60 € les 250 g. **maisondumiel.fr**

6. TYPIQUE

Les pâtissiers adorent le miel de maquis corse pour leur pain d'épices parce que sa saveur est franche, profonde et complexe. La preuve avec celui-ci, aux arômes de malt, réglisse et caramel. À réserver aux tartines de pain grillé beurrées. 11 € les 250 g. **miel-factory.com**

7. SOLAIRE

Lacté, crémeux, d'un jaune éclatant, ce miel de pissenlit récolté en Limousin détonne par sa finale très légèrement amère qui évite toute sensation de saturation. Essayez-le sur un fromage de brebis ou pour parfumer une tisane de menthe. 10 € les 500 g. **maison-fedon.fr**

8. FLORAL

Ultra-engagé, Ballot-Flurin source avec éthique les miels les plus rares. Celui-ci évoque une brassée de roses cueillies un chaud jour de mai. Jaune pâle, non pasteurisé et récolté à maturité, il est à savourer tel quel, à la cuillère. 18 € les 480 g. **ballot-flurin.com**

9. MIEL MILLÉSIMÉ

Ce miel de lavande, produit en toute petite quantité sur le domaine La Martinette, est présenté dans un coffret illustré par Jenne Pineau. 34,90 € le coffret Miel du Château, avec un pot de 250 g et une cuillère à miel. **mielmartine.fr**

CARPACCIO
UN PLAT BIEN TRANCHÉ

Ultra-frais, graphique et déclinable à l'envi, le carpaccio est le plat phare de l'été, même s'il se prête parfaitement aux produits des quatre saisons. Anne Etorre, auteur et organisatrice d'événements culinaires, lui a consacré un livre de trente recettes inspirées et superbement illustrées.

TEXTE **MATHILDE SAMAMA** - RECETTES **ANNE ETORRE**
ILLUSTRATIONS **ALESSIA SERAFINI**

Carpaccio de ventrèche de thon, radis red meat, cébettes, sarrasin grillé, huile de cacahuète, ou carpaccio de veau, oursins, câpres, cébettes, cristaux de soja… Les créations carpacciesques d'Anne Etorre sur Instagram sont de véritables œuvres d'art. Déjà experte ès poulpe (« Le poulpe, dix façons de le préparer », éd. de l'Épure), cette passionnée de cuisine, volontiers monomaniaque à ses heures, a décidé d'explorer un nouveau terrain de jeu, un peu plus cru mais tout aussi excitant : « J'adore tout ce qui est cru. Surtout le poisson. Ces derniers mois, j'ai fait beaucoup de carpaccio marins en essayant de privilégier des espèces moins connues comme le mulet noir, le chinchard ou le lieu jaune. Puis je les ai postés sur les réseaux. C'est de là que m'est venue l'idée de faire un livre. » Mais pas un livre de cuisine classique. Dans son ouvrage, pas de proportions ni de déroulé à proprement parler. Juste une liste d'ingrédients et un dessin. « Je donne les grandes lignes dans les premières pages, puis je laisse place aux illustrations d'Alessia Serafini. Ce sont plus des idées d'associations que des recettes. Et ensuite, chacun se les approprie. »

Avec ce plat typique de la cuisine transalpine, initialement composé de très fines tranches de bœuf cru, mais facile à décliner, tout est possible. « Je pars toujours d'un ingrédient, puis, en fonction de mes lubies, de ce que je trouve au marché et des saisons bien sûr, je crée une composition. Il y a mille combinaisons, c'est infini. » Anne avoue néanmoins avoir un faible pour le poisson, la coriandre, le sarrasin torréfié ou encore les magnifiques agrumes cultivés près de Perpignan par Étienne et Perrine Schaller (Agrumes Bachès) comme le pomelo orange pétard, le citron caviar ou le combawa, qui sont de grandes sources d'inspiration. Impossible pour cette épicurienne d'élire sa création favorite. Elle préfère évoquer celle d'un chef qui l'a beaucoup marquée : « Mon plus beau souvenir est un carpaccio goûté chez Tomy Gousset, à base de langue de veau, sauce gribiche et graines de moutarde. Il fallait oser faire de la langue de veau crue, mais le résultat était incroyablement addictif ! » Comme cette folie du carpaccio. À vos mandolines !

FIGUE, MOZZARELLA, BASILIC POURPRE, PIGNONS TORRÉFIÉS (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 5 mn

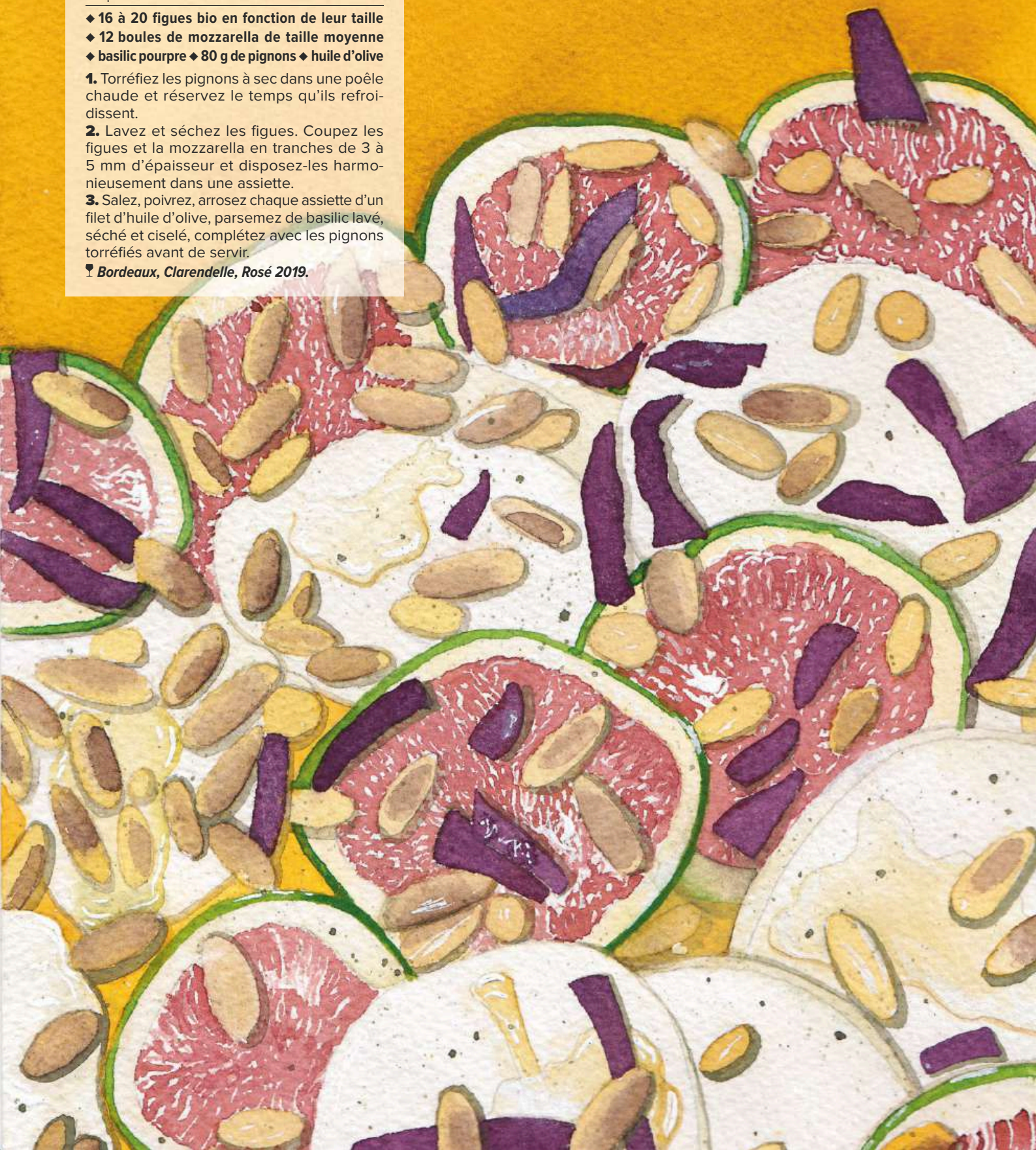
◆ 16 à 20 figues bio en fonction de leur taille ◆ 12 boules de mozzarella de taille moyenne ◆ basilic pourpre ◆ 80 g de pignons ◆ huile d'olive

1. Torréfiez les pignons à sec dans une poêle chaude et réservez le temps qu'ils refroidissent.

2. Lavez et séchez les figues. Coupez les figues et la mozzarella en tranches de 3 à 5 mm d'épaisseur et disposez-les harmonieusement dans une assiette.

3. Salez, poivrez, arrosez chaque assiette d'un filet d'huile d'olive, parsemez de basilic lavé, séché et ciselé, complétez avec les pignons torréfiés avant de servir.

Bordeaux, Clarendelle, Rosé 2019.



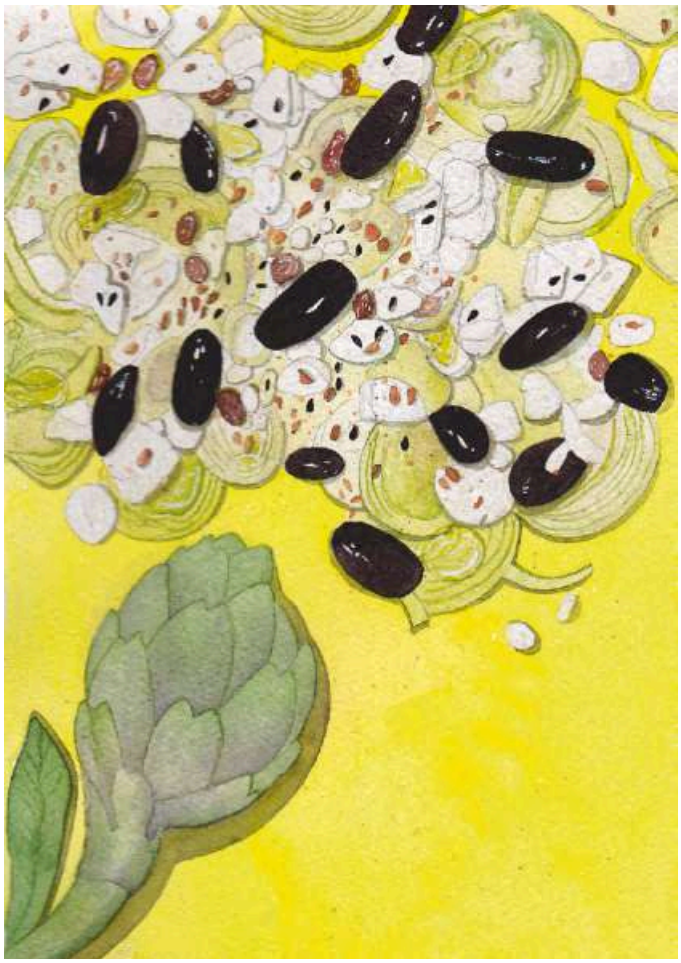
TOMATES, BASILIC, SEL FUMÉ, POIVRE DE VOATSIPERIFERY (4 pers.)

Préparation : 10 mn

◆ 1 kg de tomates de tailles et de couleurs différentes ◆ 1 bouquet de basilic ◆ sel fumé ◆ poivre de Voatsiperifery ◆ huile d'olive

1. Coupez, à la trancheuse ou à la mandoline, les tomates en tranches d'environ 5 mm (plus fines, elles se déliteraient) et répartissez-les sur les assiettes en mélangeant bien les couleurs.
2. Salez, poivrez, arrosez chaque assiette d'un filet d'huile d'olive, parsemez de feuilles de basilic lavées et séchées, et dégustez.

Champagne Taittinger, Brut Millésimé 2013.



POIVRADES, FETA, RAISINS DE CORINTHE, DUKKAH (4 pers.)

Préparation : 20 mn

◆ 8 artichauts poivrades ◆ 200 g de feta ◆ 80 g de raisins de Corinthe ◆ le jus de 1 citron jaune ◆ dukkah ◆ huile d'olive

1. Ôtez les feuilles extérieures des artichauts, coupez les pieds au ras du cœur, coupez-les en tranches de 2 mm à l'aide d'une trancheuse. Disposez-les sur les assiettes et arrosez-les de jus de citron au fur et à mesure afin d'éviter qu'ils ne noircissent.
2. Coupez la feta en petits dés, déposez-les sur les artichauts. Parsemez de raisins, arrosez d'huile, saupoudrez de dukkah et servez.

Le + EAT

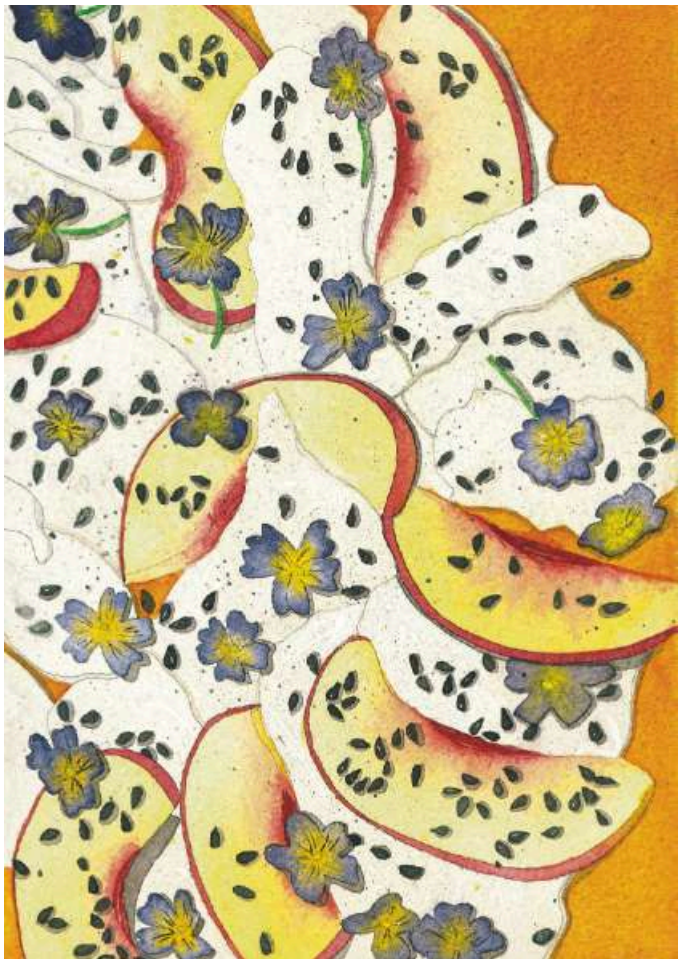
Le dukkah est un mélange de graines, de noix et d'épices du Moyen-Orient.

Champagne Palmer & Co, Brut Réserve.

L'ORIGINE DU MOT CARPACCIO

Aujourd'hui, on le décline à toutes les sauces et avec tous les produits : poisson, viande, légumes, racines, fruits... Or, le carpaccio original, inventé en 1950 dans les cuisines du fameux Harry's Bar à Venise, était exclusivement composé de bœuf. On doit sa création à la venue d'une figure vénitienne, la comtesse Amalia Nani Mocenigo qui, à cause de maux de ventre chroniques, ne pouvait manger de produits cuits. Panique en cuisine où le chef Giuseppe Cipriani vide le garde-manger avant de lui servir de très fines tranches de bœuf cru, bien assaisonnées et parsemées de copeaux de parmesan. Quand, séduite, la comtesse demande le nom de ce plat génial, le chef pense à une toile du peintre Vittore Carpaccio – probablement « La Prédication de saint Ētienne à Jérusalem » – alors exposée à quelques canaux de là. L'œuvre, se distinguant par l'usage excessif d'un rouge vif assez sanguin, offre au chef une inspiration soudaine. Et il baptise aussitôt son plat couleur carmin du nom du peintre italien...

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



MULET NOIR ET COURGETTES JAUNES, SARRASIN GRILLÉ, HUILE DE CACAHUÈTE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 1 h

◆ 600 g de filets de mulet noir avec la peau ◆ 2 courgettes jaunes bio ◆ 1 citron jaune ◆ huile de cacahuète ◆ 1 botte de basilic pourpre ◆ 2 c. à soupe de graines de sarrasin grillées

1. Ôtez les arêtes du mulet à l'aide d'une pince à épiler. Coupez le poisson en tranches fines, environ 2 mm d'épaisseur, à l'aide d'un couteau filet de sole. Il faut placer la lame en biais et prélever la chair sans prendre la peau. Disposez les tranches de poisson sur les assiettes au fur et à mesure de la découpe.
2. Émincez les courgettes lavées à la mandoline, disposez les lamelles sur le poisson. Arrosez de jus de citron avec parcimonie, salez et poivrez. Laissez reposer au frais entre 30 mn et 1 h. Arrosez d'un filet d'huile de cacahuète. Ciselez le basilic lavé et séché sur les assiettes, parsemez de graines de sarrasin et servez.

Côtes de Provence, Château La Gordonne, La Chapelle 2019, Rosé.

USTENSILES INDISPENSABLES

- **Un couteau filet de sole** : sa lame étroite et flexible permet de lever les filets de poisson avec précision.
- **Une mandoline** ou **une trancheuse** pour émincer très finement les ingrédients et de façon régulière.
- **Une râpe** (Microplane) pour zester les agrumes et râper le fromage type pecorino, parmesan.

JOUES DE LOTTE, NECTARINES JAUNES, SÉSAME NOIR, FLEURS COMESTIBLES (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 1 h

◆ 600 g de joues de lotte ◆ 4 nectarines bio jaunes plutôt fermes ◆ le jus de 1 citron jaune ◆ 2 c. à soupe de sésame noir ◆ huile d'olive ◆ fleurs comestibles

1. En fonction de leur épaisseur, coupez les joues de lotte en deux ou disposez-les telles quelles sur les assiettes.
2. Lavez les nectarines, coupez-les en fines lamelles et disposez-les sur les joues de lotte. Arrosez chaque assiette de jus de citron et laissez reposer au frais entre 30 mn et 1 h.
3. Arrosez les assiettes d'huile d'olive, parsemez de graines de sésame noir, de fleurs comestibles et servez.

Champagne Castelnau, Cuvée Rosée.

© Recettes extraites du livre « **Des recettes qui tranchent, le carpaccio** », d'Anne Etorre, illustrations Alessia Serafini, Les Éditions de l'Épure, 18 €.

CHRISTOPHE MICHALAK
TARTE MANIAQUE

Bonne pâte, ce pâtissier surdoué a profité du confinement pour imaginer, en famille, des tartes fruitées aussi tendres que l'été ! Abricots, fruits rouges, melon, pêches & co font les beaux sous l'objectif de Delphine, son épouse. Des recettes à faire et refaire sans modération tout au long de la belle saison.

PAR **DANIÈLE GERKENS** - RECETTES **CHRISTOPHE MICHALAK**
PHOTOS **DELPHINE MICHALAK**

EN FICHE RECETTE

TARTE FRIABLE À LA FRAMBOISE

PÂTE DE BASE ET SA CRÈME D'AMANDE (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 45 mn

◆ 1 disque de pâte feuilletée ◆ 1 c. à soupe de cassonade ◆ 1 grosse noix de beurre Pour la crème d'amande **◆ 50 g de beurre demi-sel ramolli ◆ 50 g de sucre muscovado ◆ 50 g de poudre d'amande brute ◆ 1 œuf ◆ quelques gouttes d'extrait d'amande amère**

1. Préchauffez le four sur le mode chaleur tournante à 180°/th. 6. Beurrez une feuille de papier cuisson et saupoudrez-la de cassonade. Disposez le disque de feuilletage, et formez une bordure sur le pourtour de la pâte.
2. Mélangez au fouet les ingrédients destinés à la crème d'amande. Puis ajoutez quelques gouttes d'extrait d'amande.
3. Étalez la crème sur la tarte et enfournez 45 mn. Laissez refroidir sur une grille.

Le + EAT

À partir de cette base, vous pouvez décliner toutes les tartes de fruits selon les saisons et vos envies.

Ce qu'il y a de bien avec Christophe Michalak, c'est qu'il suffit de pousser sur le bouton pour voir son imagination galoper. Pas étonnant pour ce talent à l'état brut, vrai gentil au sourire explosif, fasciné par les superhéros et les fusées, collectionnant les récompenses, tout comme la reconnaissance du public et de ses pairs… Après des maisons prestigieuses (Fauchon, Ladurée, Plaza Athénée) et un titre de Champion du monde de la pâtisserie en 2005, ce grand pressé lance sa propre marque en 2013, tout en animant de multiples émissions culinaires. Autant vous dire que, pendant le confinement, Christophe a vite rongé son frein dans son appartement du quartier de Pigalle. Le projet « tartes » est donc tombé à pic !

Spontanément, on imagine que son amour des tartes lui vient de l'enfance. Faux. « On ne faisait pas ce dessert à la maison, dément-il. En arrivant à Paris en 1995, j'ai découvert l'enseigne Les Tartes de Julie, où celles feuilletées caramélisées aux fruits rôtis me rendaient fou ! D'ailleurs, aujourd'hui, j'adore les tartes des Petits Mitrons (26, rue Lepic, Paris-18e), qui leur ressemblent. » Son truc préféré ? « Les tartes aux fruits maison, simples, faciles à couper et à manger. Il faut que ça bave un peu, que ça coule pour que ce soit gourmand. La tarte aux fruits raffinée, ça perd de son intérêt. » Ā l'entendre, les tartes sont synonymes d'été. L'hiver, sa préférence va plutôt au chocolat et au caramel, même s'il professe une passion pour la tarte aux pommes. Pour celui qui se qualifie de « Wikipédia de la pâtisserie », tant il sait tout sur tout dans l'art du sucré (on confirme, impossible de le prendre en défaut), la tarte est également un produit emblématique de la cuisine familiale. Y en a-t-il qui l'ont marqué ? « Il y a eu celle au citron goûtée au Negresco en 1993, une tarte au chocolat avec une ganache cuite au four dégustée chez Joël Robuchon… Ma mémoire est pleine de souvenirs exceptionnels de ce dessert. D'ailleurs, je rêve d'ouvrir un jour un lieu entièrement consacré aux pâtes. J'ai envie de rusticité et de simplicité. » C'est en tout cas avec enthousiasme et énergie que Christophe Michalak s'est lancé dans ce projet, tandis que Delphine jonglait avec un stylisme maison et des cadrages dans le jardin. Le résultat, ce sont huit recettes aussi simples qu'alléchantes, de la tarte feuilletée aux fruits rouges à celle sucrée-salée aux anchois. Si vous voulez les déguster, il faudra les refaire chez vous car elles ne seront pas en vente dans les boutiques Christophe Michalak. En revanche, cette saison, on y trouvera deux petites merveilles : une tarte fraise-pistache et une tarte coco-framboise. Bonnes ? Non, délicieuses. N'hésitez pas, foncez-y !

60, rue du Faubourg-Poissonnière, Paris-10e ; 16, rue de la Verrerie, Paris-4e ; 8, rue du Vieux-Colombier, Paris-6e ; Printemps Haussmann, 64, bd Haussmann, Paris-9e. christophemichalak.com

TARTE ABRICOTS, FRUITS DE LA PASSION ET BASILIC (8 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 55 mn

◆ 1 disque de pâte feuilletée ◆ 1 c. à soupe de cassonade ◆ 1 grosse noix de beurre demi-sel Pour la crème d'amande **◆ 50 g de beurre demi-sel ramolli ◆ 50 g de sucre muscovado ◆ 50 g de poudre d'amande brute ◆ 1 œuf ◆ quelques feuilles de basilic** Pour la garniture **◆ 3 c. à soupe de confiture d'abricots ◆ 10 abricots ◆ 2 fruits de la passion ◆ 1 noix de beurre demi-sel fondu ◆ sucre semoule ◆ sucre glace ◆ quelques feuilles de basilic**

1. Préchauffez le four sur le mode chaleur tournante à 180°/th. 6. Beurrez une feuille de papier cuisson, saupoudrez-la de cassonade. Disposez le disque de feuilletage, réalisez une bordure.

2. Mélangez au fouet les ingrédients de la crème d'amande. Lavez et ciselez le basilic et ajoutez au mélange. Étalez la crème sur le fond de la tarte et enfournez 45 mn. Laissez refroidir sur une grille.

3. Étalez la confiture d'abricots, parsemez la tarte de quelques feuilles de basilic lavées et ciselées. Coupez 6 abricots en huit, enduisez-les de beurre demi-sel fondu au pinceau, saupoudrez de sucre semoule, et enfournez 8 mn à 200°/th. 6-7.

4. Coupez 4 abricots en huit, dressez-les joliment avec les abricots rôtis sur la tarte. Ouvrez les fruits de la passion et versez le jus et les graines sur les abricots. Saupoudrez de sucre glace, parsemez de petites feuilles de basilic.

🍷 ***Sud-Ouest, Vin de France, Domaine de Herrebouc, Les Essentielles 2014, blanc demi-sec.***

TARTE FLAN, FRAISE ET FLEUR D'ORANGER (8 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 30 mn ◆ Cuisson : 1 h

◆ **1 disque de pâte feuilletée** Pour la crème à flan ◆ **30 cl de lait demi-écrémé ◆ 10 cl de crème fleurette ◆ 1 cl d'eau de fleur d'oranger ◆ 60 g de sucre semoule ◆ 30 g de Maïzena ◆ 3 jaunes d'œufs** Pour la garniture ◆ **2 barquettes de fraises du Périgord IGP ◆ 20 cl de crème fleurette ◆ 20 g de sucre en poudre ◆ 1 cl d'eau de fleur d'oranger ◆ sucre glace ◆ fleurs comestibles**

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Foncez un moule avec la pâte feuilletée. Déposez une feuille de papier de cuisson, garnissez de légumes secs, puis enfournez 40 mn. Laissez refroidir et ôtez les légumes secs et le papier.
2. Dans une casserole, portez à ébullition jusqu'à épaississement le lait avec la crème, l'eau de fleur d'oranger, le sucre, la Maïzena et les jaunes d'œufs sans cesser de mélanger.
3. Étalez immédiatement sur la pâte cuite, enfournez 10 mn à 230°/th. 7-8. Sortez du four et laissez refroidir.
4. Lorsque le flan est froid, montez au fouet la crème fleurette bien froide avec le sucre et l'eau de fleur d'oranger, étalez cette crème sur le flan.
5. Coupez les fraises en deux dans leur épaisseur, dressez-les joliment, saupoudrez de sucre glace, parsemez de fleurs et dégustez bien frais.

Languedoc, Muscat de Rivesaltes, Domaine Gardiés, Flor 2015, doux.

EN FICHE RECETTE

TARTE AUX FRUITS DES BOIS SANS GLUTEN

TARTE À LA RHUBARBE (6 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 1 nuit + 1 h ◆ Cuisson : 1 h 30 mn

◆ 1 pâte feuilletée ◆ 50 g de poudre de noix ◆ sucre glace Pour la pâte à crumble **◆ 50 g de poudre de noix ou d'amande ◆ 50 g de cassonade ◆ 50 g de farine de blé ou autre ◆ 50 g de beurre demi-sel** Pour la garniture **◆ 250 g de rhubarbe fraîche ◆ 25 g de cassonade ◆ 3 g de pectine de fruit**

1. La veille, mélangez à la main les ingrédients du crumble, filmez et laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit.
2. Le jour même, épluchez et coupez 100 g de rhubarbe en cubes. Placez-les dans une casserole avec la cassonade et la pectine de fruit. Faites compoter à feu doux, jusqu'à ébullition, laissez cuire encore 5 mn. Ôtez la casserole du feu et laissez refroidir.
3. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Faites rôtir le reste de rhubarbe fraîche, avec la peau, 30 mn dans le four. Laissez-la reposer hors du four. Gardez le four allumé. 15 mn plus tard, enlevez la peau de la rhubarbe (elle doit s'enlever facilement). Coupez en cubes et mélangez à la compote précédente.
4. Foncez un cercle de 20 cm de diamètre avec la pâte feuilletée, parsemez de poudre de noix, puis étalez le mélange de compotes. Émiettez le crumble dessus et enfournez 45 mn. Sortez du four et laissez refroidir, saupoudrez de sucre glace. Dégustez à température ambiante.

🍷 ***Languedoc, Côtes Catalanes, Jeff Carrel, Ultime Récolte 2018, doux.***

TARTE MELON, FRAMBOISE ET MENTHE (8 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 45 mn

◆ 1 pâte feuilletée ◆ 1 c. à soupe de cassonade ◆ 1 grosse noix de beurre Pour la crème d'amande **◆ 50 g de sucre muscovado ◆ 50 g de poudre d'amande brute ◆ 1 œuf ◆ 50 g de beurre demi-sel ramolli ◆ 10 feuilles de menthe** Pour la garniture **◆ 3 c. à soupe de confiture de framboises ◆ 2 melons bien parfumés ◆ quelques framboises ◆ sucre glace ◆ quelques feuilles de menthe fraîche**

1. Préchauffez le four sur le mode chaleur tournante à 180°/th. 6. Beurrez une feuille de papier cuisson et saupoudrez-la de cassonade. Disposez le disque de feuilletage, réalisez une bordure.
2. Mélangez au fouet les ingrédients de la crème d'amande. Lavez et ciselez les feuilles de menthe et ajoutez-les au mélange.
3. Étalez la crème sur la tarte et enfournez 45 mn. Laissez refroidir sur une grille.
4. Étalez la confiture de framboises sur la tarte. Coupez les melons en deux, enlevez les pépins. Avec une cuillère parisienne, réalisez des billes de melon. Dressez-les harmonieusement sur la tarte avec quelques framboises. Saupoudrez de sucre glace, répartissez quelques feuilles de menthe fraîche.

🍷 ***Rhône, Muscat de Beaumes de Venise, Domaine de Durban 2018, doux.***

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

TARTE PÊCHE VERVEINE (8 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 55 mn

◆ **1 pâte feuilletée** ◆ **1 c. à soupe de cassonade** ◆ **1 grosse noix de beurre demi-sel** Pour la crème d'amande ◆ **50 g de sucre muscovado** ◆ **50 g de poudre d'amande brute** ◆ **1 œuf** ◆ **50 g de beurre demi-sel ramolli** ◆ **quelques feuilles de verveine** Pour la garniture ◆ **6 pêches jaunes bio** ◆ **1 noix de beurre demi-sel fondu** ◆ **sucre glace** ◆ **quelques petites feuilles de verveine fraîche**

1. Préchauffez le four sur le mode chaleur tournante à 180°/th. 6. Beurrez une feuille de papier cuisson et saupoudrez-la de cassonade. Disposez le disque de feuilletage et réalisez une bordure.

2. Mélangez au fouet les ingrédients de la crème d'amande. Lavez et ciselez les feuilles de verveine et ajoutez-les au mélange. Étalez la crème sur la pâte et enfournez 45 mn. Laissez refroidir sur une grille.

3. Lavez et coupez les pêches en huit, dressez-les harmonieusement sur la tarte, enduisez-les de beurre demi-sel fondu avec un pinceau, et enfournez 8 mn à 200°/th. 6-7. Laissez refroidir, saupoudrez de sucre glace pour faire briller le tout. Parsemez de petites feuilles de verveine.

TARTE TOMATE, FRAISE ET CITRON CONFIT (6 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 30 à 35 mn

◆ 1 disque de pâte feuilletée ◆ 1 grosse tomate cœur de bœuf ◆ quelques anchois ◆ 1 citron confit ◆ 3 fraises ◆ 2 c. à soupe bombées d'un mélange en quantités égales de moutarde, miso, sauce soja ◆ 2 cm de gingembre ◆ 2 pincées de piment d'Espelette ◆ huile d'olive ◆ fleur de sel ◆ zaatar

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Étalez la pâte feuilletée dans un moule de 20 cm de diamètre, réalisez une bordure. Piquez la pâte avec une fourchette.

2. Tartinez-la avec le mélange à la moutarde, pelez et râpez le gingembre et saupoudrez de piment d'Espelette.

3. Lavez et coupez la tomate en huit, ôtez la chair et les pépins. Dressez les quartiers harmonieusement sur la tarte, versez un filet d'huile, ajoutez la fleur de sel et le zaatar. Enfournez 30 à 35 mn.

4. Répartissez quelques anchois, des lamelles de citron confit et les fraises lavées, équeutées et coupées en quatre. Dégustez tiède.

Languedoc, Muscat de Lunel, Grès Saint Paul, Sévillane 2013, doux.

La Soca, avec ses eaux émeraude, est l'une des plus belles rivières d'Europe. C'est aussi une source vive d'inspiration pour les poètes slovènes et pour Ana Ros.

ET AU MILIEU COULE UNE RIVIÈRE

À deux pas de la frontière italienne, entre les Alpes juliennes et la côte adriatique, la vallée de la Soca en Slovénie abrite un joyau gastronomique : la table ultra-nature de la cheffe Ana Ros.

PAR **ALEXANDRA MICHOT** - PHOTOS **VIRGINIE GARNIER** ET **SUZAN GABRIJAN**

© Suzan Gabrijan

La Slovénie, petit pays d'Europe centrale bordé par l'Italie, l'Autriche, la Hongrie et la Croatie, a beau être une toute jeune nation née en 1991 suite à l'éparpillement de l'ex-Yougoslavie, elle n'en est pas moins remarquable à bien des égards. Sa nature spectaculaire, son territoire couvert de forêts, de cascades, de vignobles et de rivières en font un écrin privilégié pour les amateurs de randonnée, de pêche à la mouche et de sports en eaux vives. C'est aussi devenu un spot gastronomique très prisé grâce, notamment, au rayonnement international d'Ana Ros, la cheffe d'Hisa Franko, élue en 2017 Meilleure Femme cheffe du monde. Les sollicitations de toutes sortes qui ont suivi ce titre ont fait d'elle une sorte d'ambassadrice. Pour son pays certes, pour ses produits et ses vins, mais aussi pour son village – Kobarid –, blotti au pied des Alpes juliennes, dans l'idyllique vallée de la Soca. C'est là que celle qui se destinait à une carrière dans la diplomatie a choisi de s'installer, là que cette autodidacte s'est fait connaître comme cuisinière. Dans le livre qu'elle a récemment publié (« Sun and Rain », éd. Phaïdon), elle raconte sans fard les événements qui l'ont menée aux fourneaux et, très vite, à se battre pour défendre les pépites de son terroir : la truite marbrée, le fromage de Tolmin, le miel issu des centaines de ruches multicolores qui égayent la vallée, les herbes et fleurs sauvages de montagne, les champignons, le gibier, le lait et la viande des irrésistibles chèvres semi-sauvages de Dreznica (une espèce endémique), les vins de Brda, la rosa di Goriska (une variété de chicorée pourpre en forme de bouton de rose)… Assise devant un verre de rebula – un très ancien cépage blanc originaire de Slovénie –, Ana évoque ses vies passées, toutes empreintes de son tempérament passionné et combatif : « Plus jeune, j'ai fait du ski de haut niveau au point de faire partie de l'équipe nationale. Une blessure m'a obligée à abandonner la compétition… Que j'ai aussitôt reprise dans l'univers de la danse ! »

Ana Ros, élue Meilleure cheffe du monde en 2017 par le classement des World's 50 Best Restaurants.

© Suzan Gabrijan

GOULASH DE CERF (6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 3 à 4 h

◆ 2 kg de viande de cerf (ou de chevreuil) désossée ◆ 10 oignons ◆ 15 cl d'huile de tournesol ◆ 2 gousses d'ail ◆ baies de genièvre ◆ quelques brins de romarin ◆ 1 l de vin rouge

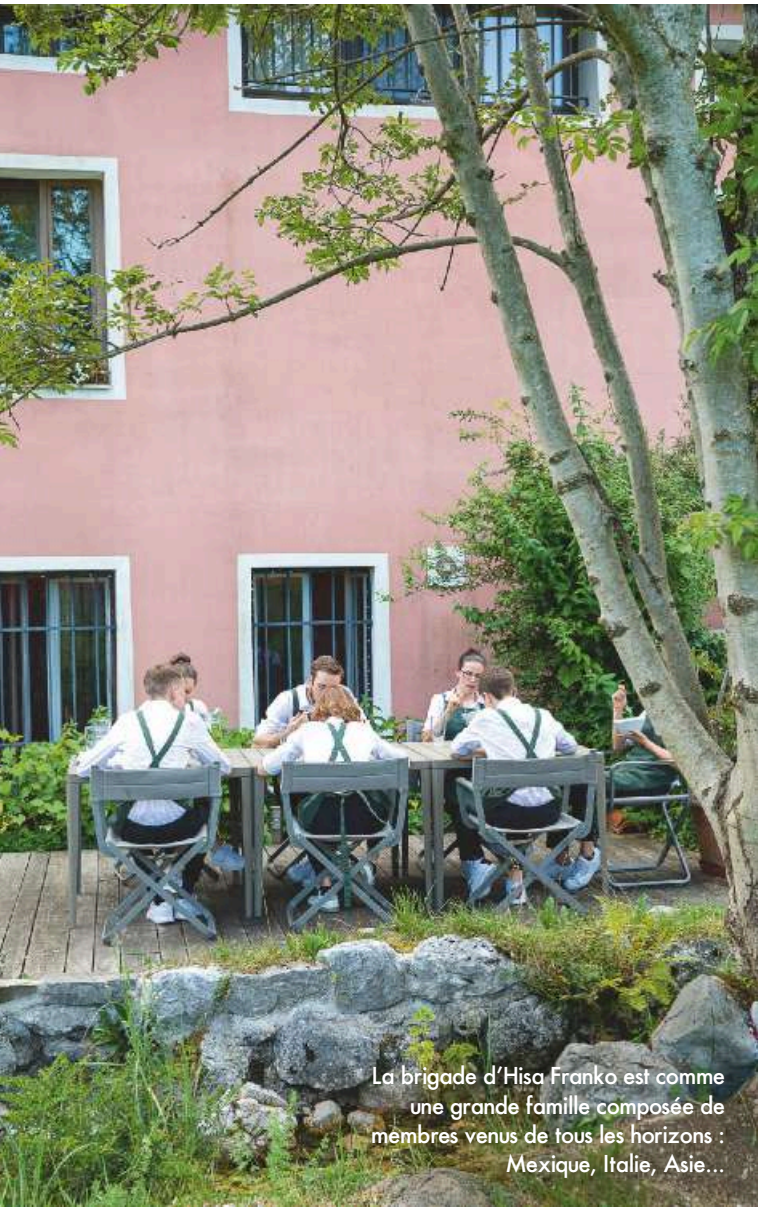
1. Coupez la viande en gros cubes. Pelez les oignons et coupez-les en morceaux grossiers (ne les émincez surtout pas). Faites frire les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration caramel, mais sans brunir.

2. Dans un faitout, faites revenir la viande jusqu'à ce que tout le jus se soit évaporé. Ajoutez alors l'ail pelé et entier, les baies de genièvre, 1 grosse pincée de sel et le romarin lavé et effeuillé, puis couvrez avec le vin rouge. Parsemez de morceaux d'oignon. La sauce sera ainsi à la fois plus brillante et plus épaisse. Remuez bien et laissez mijoter à feu doux 3 à 4 h. Mélangez et allongez la sauce avec un peu d'eau si nécessaire pendant la cuisson. Le goulash est cuit lorsque la viande n'est plus molle, mais pas encore défaite. Servez-le, comme là-bas, avec des gnocchi de pomme de terre.

Le + EAT

Les montagnes et forêts qui entourent Kobarid sont très giboyeuses. D'ailleurs le père d'Ana Ros est un chasseur émérite, y compris d'ours.

Slovénie, Primorje, Estate Tilia, Pinot noir 2014, rouge.



La brigade d'Hisa Franko est comme une grande famille composée de membres venus de tous les horizons : Mexique, Italie, Asie…

Un sport auquel il lui faudra de nouveau renoncer pour raison de santé. Étudiante brillante, cette fille de médecin et de journaliste se lance alors dans un cursus de relations internationales. Sur le point d'obtenir un poste à l'étranger, elle change une nouvelle fois de voie. Par amour, cette fois. Venue déjeuner en famille dans une auberge réputée du village de Kobarid, nommée Hisa Franko (La Maison de Franko), elle croise Valter Kramar, le fils de la maison, fondu de vins nature, qui y officie comme sommelier. Quand les parents de Valter décident de prendre leur retraite, le jeune couple reprend l'auberge et Ana se lance courageusement aux fourneaux. Il faudra l'addition de leurs deux tempéraments volcaniques, beaucoup de travail, de voyages, de tests et de rencontres pour dénicher les meilleurs produits alentours et les sublimer afin de faire éclore cette authentique table gastronomique slovène. Rapidement, des foodies de tous pays viennent découvrir la cuisine subtilement sauvage et les vins superbement anticonventionnels d'Hisa Franko, offrant un formidable coup de projecteur sur ce petit territoire. Complètement coupée du monde pendant le confinement, la brigade d'Hisa Franko n'est pas restée inactive : « J'en ai profité pour emmener mon équipe, composée de jeunes gens de toutes nationalités, à la rencontre des producteurs de la région, parcourir les forêts avec Miha, notre cueillleur, ou grimper dans les alpages avec les bergers pour s'initier à la fabrication du fromage de Tolmin. Ce fut aussi l'occasion pour Alen Audic, notre jeune sommelier, ou pour Natasa Djuric, notre spécialiste du pain au levain, de partager leurs connaissances. Cela nous a soudés encore davantage. » Réouverte depuis début juin, la table d'Ana Ros ne s'est pas transformée en bistrot à bière et burgers chic à l'instar de Noma au Danemark. « Pour faire venir les gens de loin, nous devons continuer d'offrir à nos clients une expérience gastronomique. » Les amateurs d'une cuisine plus comfort food pourront toujours réserver chez Hisa Polonka, le bistrot traditionnel ouvert dans le village par Valter et Ana, pour permettre à tous de se régaler à petits prix autour de plats slovènes typiques : frika, goulash, struklji… dont nous vous livrons justement les recettes.

hisafranko.com

T'MINSKA FRIKA (2 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 200 g de pommes de terre à chair ferme ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 20 g de pancetta ◆ 120 g de tomme de vache affinée un an ◆ 1 c. à café d'herbes aromatiques (origan, estragon, thym…)

1. Pelez et lavez les pommes de terre. Râpez-les et épongez-les avec un torchon propre. Répartissez cette râpée sur du papier sulfurisé, puis faites précuire à la vapeur pendant 8 mn. Laissez refroidir.

2. Râpez le fromage. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y frire la pancetta émincée 2 à 3 mn. Baissez le feu. Ajoutez les pommes de terre râpées précuites, la moitié du fromage et mélangez intimement. Laissez dorer.

3. Quand le fromage a fondu et que l'ensemble ressemble à une omelette, retournez la frika à l'aide d'une assiette, ajoutez le reste du fromage râpé et laissez cuire à feu moyen-doux pendant 10 à 12 mn. Parsemez d'herbes fraîches lavées, séchées et émincées. Servez chaud.

Le + EAT

Ce plat traditionnel de la vallée de la Soca était préparé dans les alpages par les bergers. Chère à cause de sa richesse en fromage (idéalement du Tolmin, tomme de vache locale), cette galette était réservée aux périodes d'activité physique intense.

Slovénie, Rebula, Klinec, Medana 1 Classe, Malvazija, blanc.

LA TRUITE 2.0 (4 pers.)

Préparation : 40 mn ◆ Repos : 12 h ◆ Cuisson : 8 mn

◆ 600 g de filets de truite ◆ 100 g de polenta sèche ◆ 1 œuf ◆ 40 g de farine ◆ 4 fleurs de lys comestibles ◆ huile de cuisson neutre Pour le lait de maïs **◆ 400 g de maïs cuit ◆ 600 g de babeurre ◆ 5 g de sucre ◆ 15 g de miel ◆ 6 g de sel ◆ 5 g d'épaississant en poudre (gomme xantane type Gelespessa, 100 % naturelle)** Pour les pickles de cèpes **◆ 300 g de cèpes ◆ 30 cl de vinaigre de vin rouge ◆ 12 g de sel ◆ 15 g de sucre ◆ 1 petit piment thaï ◆ 2 clous de girofle ◆ huile d'olive**

1. La veille, préparez les pickles : portez à ébullition le vinaigre avec 20 cl d'eau, le sel, le sucre, le piment et la girofle, laissez tiédir. Filtrez et versez dans un bocal en verre stérilisé contenant les cèpes nettoyés coupés en morceaux, fermez le bocal. Ces pickles se conserveront au frais au moins 1 semaine.

2. Pour le lait de maïs : mixez le maïs avec le babeurre, le sucre, le miel et le sel. Filtrez, ajoutez l'épaississant, mixez à nouveau pour obtenir une consistance plus dense. Réservez au frais.

3. Toastez la polenta à la poêle, mais sans la brûler. Versez l'œuf battu dans un bol, la farine dans un autre et la polenta dans un troisième. Faites chauffer l'huile à 210°C. Découpez 4 portions de truite et passez-les d'abord dans l'œuf battu, puis dans la farine, enfin dans la polenta, ôtez l'excédent. Faites frire les morceaux de truite 10 s, pas plus.

4. Disposez dans quatre assiettes un fond de lait au maïs, un morceau de truite frite, agrémentez de pickles finement tranchés et d'une fleur de lys ponctuée de quelques gouttes d'huile d'olive et de jus des pickles.

Le + EAT

La truite marbrée, espèce préservée endémique de la Soca, est l'un des produits fétiches d'Ana, qui l'interprète ici en version panée.

Champagne Ruinart, Blanc de blancs.

KOBARISKI STRUKLJI (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 30 mn ◆ Cuisson : 12 mn

◆ 50 cl de lait ◆ 200 g de noix moulue ◆ 5 g de cacao en poudre ◆ 1 citron bio ◆ 1 tasse d'expresso allongé ◆ 10 g de raisins secs ◆ 3 cl de rhum ambré ◆ 40 g de sucre ◆ 3 g de cannelle en poudre ◆ 500 g de farine ◆ 70 g de chapelure ◆ 15 g de beurre ◆ sucre roux

1. Faites gonfler les raisins 30 mn dans le rhum, puis faites chauffer le lait sans ébullition, versez-le dans un saladier avec la noix moulue. Ajoutez le cacao, le zeste râpé du citron, le café, les raisins, le sucre et la cannelle. Mélangez et façonnez la pâte en fins rouleaux. Réservez au frais.

2. Dans un saladier, versez la farine et arrosez avec 40 cl d'eau très chaude, mélangez, d'abord à la cuillère, puis à la main, pour obtenir une pâte homogène. Étalez la pâte sur le plan de travail fariné, puis découpez-y des cercles de 10 cm de diamètre avec un emporte-pièce. Garnissez ces disques avec les petits rouleaux de mélange sucré. Farinez vos mains et repliez les disques garnis sur eux-mêmes, pressez le dessus avec les doigts pour obtenir la forme typique des dumpling.

3. Faites-les cuire dans une grande quantité d'eau chaude mais pas bouillante, environ 10 mn, jusqu'à ce que les struklji remontent à la surface. Pendant ce temps, faites griller la chapelure à la poêle dans le beurre. Quand les struklji sont cuits, égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les encore tièdes avec la chapelure toastée, un peu de sucre roux et de la cannelle en poudre.

Le + EAT

Ce dessert, à base d'une pâte épaisse traditionnellement farcie de noix, raisins et cannelle, est le plus typique de la région de Kobarid. La recette n'a jamais été écrite, et chaque famille a la sienne. Celle-ci est toujours au menu d'Hisa Polonka, le bistrot d'Ana Ros et Valter Kramar.

Champagne Mumm, Cordon Rouge.

NOS ADRESSES ITALO-SLOVÈNES

Toute la région autour de Kobarid est splendide, préservée, ponctuée de rivières et de vignobles. Nos adresses côté slovène et côté italien. Pour préparer son voyage : **slovenia.info**

HISA POLONKA (1)

C'est LE spot au cœur du village de Kobarid : un bistrot moderne de cuisine traditionnelle, où l'on vient se régaler de carpaccio de rosbif, de goulash de cerf, de polenta, de struklji… Et siroter l'une des six bières Feo IPA brassées dans le village par Valter Kramar et son associé Simon Konavec.
Gregorciceva ulica, 1, 5222 Kobarid, Slovénie.
(+ 386) 599 581 94.

KLINEC, VINS ET TABLE FAMILIALE (3)

Coup de cœur pour le domaine familial d'Aleks et Simona Klinec, situé à 45 km au sud de Kobarid, sur le terroir viticole de Goriska Brda avec ses collines douces et ses cultures en terrasses. Le déjeuner composé de produits maison avec vue sur les vignobles alentours mérite le détour. Les cuvées nature qui reposent dans la cave aussi. Ramenez quelques flacons des cépages rebula, jakot et malvazija.
Medana, 20, 5212 Dobrovo, Slovénie.
(+ 386) 5 39 59 409. klinec.si

FALADUR, CAVE ET BISTROT Ā VIN

Situé à environ 80 km de Kobarid, la verdoyante vallée de Vipava, entre vignobles et rivières, est un paradis pour randonner à pied ou en VTT. C'est aussi une terre de vins. Avant de faire le tour des domaines, une halte s'impose chez Faladur, un caviste qui fait aussi bar à manger et microbrasserie, pour un avant-goût des cuvées et des fromages locaux.
Lokarjev drevored, 8b, 5270 Ajdovscina, Slovénie. faladur.si

L'ARGINE A VENCŌ, RESTAURANT ET B&B (2)

Sur la route pour rejoindre Kobarid depuis Venise ou Trieste, L'Argine a Vencò, la table étoilée de la cheffe Antonia Klugmann, est une étape immanquable. 100 € la nuit ; menus dégustation à 70, 80 et 110 €.
Localita Vencò, 34070 Dolegna del Collio, Gorizia, Italie.
(+ 39) 04 81 19 99 882. largineavenco.it

LA SUBIDA, AUBERGE ET TRATTORIA

Entre les fameux vignobles italiens de Collio et les montagnes slovènes, La Subida, auberge familiale country-chic, offre un séjour des plus reposants et une table – la trattoria étoilée Al Cacciatore – parmi les plus excitantes. Sa carte des vins rassemble le meilleur des vignobles du Frioul et de la Slovénie : Gravner, Roncùs, Radikon, Simcic Marjan, Vinogradi Fon…
Hébergement à partir de 140 €.
Via Subida, 52, 34071 Cormons, Gorizia, Italie.
(+ 39) 04 81 60 531. lasubida.it

Ā LIRE
« Sun and Rain », l'ouvrage de récits et de recettes d'Ana Ros (en anglais), Ēd. Phaidon, 49,95 €.

1

2

3

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

© Hung Quach / Stocksy United

OSEZ LES ROSÉS

Les beaux jours sont là et on se prend à rêvasser à de prochaines escapades, un verre de rosé à la main. Encore faut-il bien le choisir. De Provence ou d'ailleurs, tranquille ou effervescent, plus que jamais voyez la vie en rose !

PAR **SANDRINE GOEYVAERTS**

Ah, les robes des rosés, ce camaïeu de roses, du presque translucide au franchement framboise, en passant par le corail ! Les rosés ont tout pour plaire : on peut se faire plaisir partout, et à tous les prix, en adaptant évidemment son choix à l'envie du moment. Pourvu de finesse, précision et élégance, le rosé adore le foie gras, le homard ou les plats les plus délicats. S'il aime la belle gastronomie et les produits fins, il peut aussi accompagner à merveille la cuisine des copains, les tablées improvisées et les moments à deux. Pour moins de chichis, les rosés sont là aussi : tartes aux légumes, plats végétariens, ils s'adaptent à l'infini à vos envies. D'ailleurs, ils ne cessent de conquérir les cœurs. La consommation mondiale est passée de 18,3 millions d'hectolitres en 2002 à 25,6 millions en 2018*, soit une progression de 40 % ! Et tenez-vous bien, la France consomme près de 34 % des vins rosés dans le monde*. À tel point que l'offre ne suffit pas toujours à la demande. Doit-on craindre une pénurie de rosés pour cet été ? Heureusement non ! Nous allons pouvoir profiter du savoir-faire de nos producteurs en toute sérénité…

* Chiffres France Agrimer.

ROSĒS DE PARTOUT

Beaucoup de tendances se dégagent, au niveau des rosés, mais la plus intéressante vient sans doute de l'Organisme de défense et de gestion de l'appellation Tavel. Celle-ci, bien établie dans l'image « rosé », puisqu'elle ne produit que cette couleur sur son aire d'appellation, veut entériner l'idée de rosés ancrés dans des terroirs et reflétant parfaitement l'endroit où ils sont nés, ainsi que le patrimoine historique et culturel. Pour cela, elle a créé un mouvement, qu'elle espère voir devenir rapidement une association, pour la mise en avant des rosés de terroir et de gastronomie. Des terroirs identitaires comme Bandol pourraient bien s'y retrouver. Mais à côté de ces vins aux accents marqués coexistent aussi de très jolis vins de soif, sans aucune autre prétention que le plaisir ! Si la Provence devance en réputation les autres régions, le Languedoc est devenu premier producteur en volume, le Sud-Ouest nous offre de jolies pépites, tout comme le Rhône… Baladons-nous gaiement en régions.

COTEAUX D'ENSĒRUNE, CHAPELLE DE NOVILIS 2019
Avec une bouteille tout en transparence, ce joli rosé issu de cinsault majoritairement, complété d'un soupçon de vermentino, offre une attaque vive autour des agrumes, rehaussés de quelques touches florales çà et là. Ā servir sur une mousse de poisson. **13,50 €. 06 74 74 38 42.**

CHINON, CHĀTEAU DE LA GRILLE 2019
De noble extraction, ce rosé ne s'en laisse pas conter, ne se livrant qu'avec une exquise pudeur. Un peu de chèvrefeuille, de la rose ancienne pour titiller, une bouche fine et fraîche, comme un printemps qui s'éternise. Le déguster à l'apéro semble une belle idée. **11 €. 02 47 93 01 95.**

BERGERAC, DOMAINE L'ANCIENNE CURE, JOUR DE FRUIT 2019
On annonce joliment la couleur avec cette cuvée. De la fraise, de la framboise, bref des fruits en pagaille qui font de ce vin de caractère un compagnon aimable pour un pique-nique sans chichis. Ā associer à une quiche aux légumes. **8,50 €. 05 53 58 27 90.**

PAYS D'OC, DOMAINE PAUL MAS, RURAL PAR NATURE, 2019
Pour un prix mini, il fait le maximum. Ce joyeux drille débaroule avec des petits fruits rouges, un peu d'épices, et saura calmer le feu d'un chili con carne bien relevé. L'accent languedocien fait de jolies choses. **5 €. 04 67 90 16 10.**

SAINT MONT, CHĀTEAU LES BOIS MATHIEU 2019
Révisez vos jugements sur les coops, uniquement pourvoyeuses de gros rouges en BIB. Ici, c'est un vrai rosé de repas, élégant en diable, d'une tenue impeccable, qui adorera s'acoquiner à un tartare de couteaux, à l'ail et au persil. **15 €. 05 62 69 62 87.**

LUBERON, CHĀTEAU LA VERRERIE 2019
Avoir du style, c'est être indémodable. Ce que réussit Valentine Tardieu au domaine est de faire des vins d'une élégance qui dépasse les modes. Net, frais, d'une aromatique pure autour du fruit rouge croquant, il se plaira sur un vitello tonnato. **11,50 €. 04 90 08 97 97.**

TAVEL, DOMAINE DE LA MORDORĒE, LA REINE DES BOIS 2019
Unique appellation de France dévolue entièrement au rosé, Tavel regorge de pépites. Cette Reine des Bois en est une exquise représentante, avec sa bouche charnue et complexe, son nez intense. Dégustez-la avec une belle côte de veau rosée. **17 €. 04 66 50 00 75.**

GRIGNAN-LES-ADHĒMAR, DOMAINE SAINT LUC,
CUVĒE JULIETTE 2019
Cherche-t-elle son Roméo ? Elle n'en a pas vraiment besoin tant elle a tout, déjà. Un nez mutin, une bouche exquisément charmante, le trio bourboulenc, grenache, cinsault offre un plaisir fou. Buvez-la pour elle-même. **8 €. 04 75 98 11 51.**

LUBERON, FONTENILLE 2019
Se trémousser sur des riffs de guitare, laisser le rock vous envahir avec ce rosé pêchu, intense et aromatique, c'est le programme. Du fruit tonique, de la gourmandise enjouée, il pourrait bien vous faire passer vos plus belles soirées à refaire le monde en musique. **12 €. 04 13 98 00 00.**

LUBERON, FONTENILLE, ALPHONSE 2019
Alphonse est le grand frère du précédent. Un peu moins taquin, un peu moins hâbleur, Alphonse est un dandy, au charme impeccable et à la tenue corsetée. On lui trouve du jasmin, de la rose ancienne, et on l'habillerait bien d'un saumon en gravlax. **18 €. 04 13 98 00 00.**

INDÉMODABLE **PROVENCE**

Il y a bien autre chose que des rosés pâlots et presque anémiés en Provence. Le mourvèdre, la syrah, le grenache et tant d'autres jolis cépages permettent de faire des choses remarquables, pour peu qu'on sache les dresser avec doigté. Il n'y a pas un style de rosé provençal, mais une multitude : celui-ci est très bergamote, tandis que celui-là claque joliment du freesia, un autre encore pète de kumquat. On en imagine un à table sur un magret, l'autre en terrasse avec un garçon timide, pour lui faire rosir les joues. Et le dernier pour après la bataille…

COTEAUX D'AIX-EN-PROVENCE, DOMAINE BELAMBRÉE, LES ÉPHÉMÈRES 2019
Sonnent les trois coups, et c'est l'entrée en scène de ce monstre de gourmandise qui, à force de cabrioles fruitées et fleuries, vous fait tomber en amour. Associez-le à un ceviche à la mangue. **8,80 €. 04 42 28 04 77.**

COTEAUX VAROIS EN PROVENCE, CHÂTEAU THUERRY, LES ABEILLONS 2019
Le fier Varois parie sur le duo gagnant cinsault-grenache. Résultat : une balance parfaite entre fruits et épices, une bouche ample, qui aimera se mesurer à vos plus belles grillades. **13 €. 04 94 70 63 02.**

COTEAUX D'AIX-EN-PROVENCE, DOMAINE CALISSANE, CLOS VICTOIRE 2019
Syrah et grenache s'associent pour donner un vrai rosé de table : beaucoup de fruits, de la groseille à l'agrume, une bouche semblant stricte mais s'ouvrant après quelques minutes. À boire sur une volaille. **13,90 €. 04 90 42 50 23.**

CÔTES DE PROVENCE, CHÂTEAU MALHERBE, POINTE DU DIABLE 2019
Assurément un must ! Pivoine capiteuse, santal, bergamote, de la framboise qui éclate et, sur le bout de la langue, l'orange amère : l'enfer n'aura jamais été si séduisant. À assortir à une tomme de chèvre. **18 €. 04 94 64 80 11.**

ALPILLES (IGP), CHÂTEAU ROMANIN, ROMANIN 2019
Le « petit » du domaine n'a absolument pas à rougir. Il est délicieux, coquin, friand : c'est une sarabande de fraises, framboises et groseilles dans votre verre. Servez avec une salade de thon à la pastèque et aux olives noires. **13 €. 04 90 92 69 57.**

CÔTES DE PROVENCE, CHÂTEAU L'AFRIQUE 2019
Voici un Provence qui donne envie de danser et d'obéir à sa loi. Exotique, la mangue juteuse s'offre à nous, des touches florales pour calmer le jeu, une finale équilibrée. Il adorera la cuisine parfumée, tel un tajine de poulet au citron confit. **12 €. 04 42 61 20 00.**

CÔTES DE PROVENCE, CHÂTEAU SAINTE ROSELINE, LAMPE DE MÉDUSE 2019
Cette cuvée anniversaire dessinée par Christian Lacroix prouve la grande maîtrise du domaine pour faire des rosés intemporels. Ce vin au classicisme épuré sera parfait sur un homard à l'estragon. **15 €. 04 94 70 28 78.**

BANDOL, DOMAINE DE TERREBRUNE 2019
Au cœur de la magnifique appellation Bandol, Terrebrune produit de jolis vins au charme discret. Point de forfanterie ici : de l'agrume en zestes, de l'abricot pour le relief, l'accent du Sud comme liant. Réservez-lui un aïoli de compétition. **19 €. 04 94 74 01 30.**

DOMAINE BEAUVENCE (IGP), CUVÉE L'ORIGINELLE, MÉDITERRANÉE 2019
L'aubépine et le tilleul jouent à cache-cache, un peu de framboise rosit les joues, une robe pâle comme un songe, et une finale qui laisse place à l'imagination galopante… Ce rosé s'accordera avec justesse à un tian de légumes. **19,20 €. 09 54 13 62 01.**

Domaine Ott : un trio de choc

Parmi les domaines provençaux, Ott est une perle. Régulier, classe et singulier, il décline trois styles dans ses trois domaines – le Château Romassan au Castellet, le Clos Mireille à La Londe-les-Maures, le Château de Selle à Taradeau.

BANDOL, CHÂTEAU ROMASSAN
Agrumes en plein, avec du pomelo, mais aussi des fruits secs, ce rosé vous met directement à l'amende : en reprendre un verre. Joliment construit, avec une finale longue et fraîche, il accompagnera volontiers un tartare de poisson. **25,50 €.**

CÔTES-DE-PROVENCE, CLOS MIREILLE
C'est une vibration, une énergie qui se dégage. Des notes florales, en tête du freesia, du pamplemousse, du litchi, la délicatesse, mais pas sans caractère. Elle envoie sérieusement, Mireille, incitant à la marier à un homard juste grillé. **25,50 €.**

CÔTES-DE-PROVENCE, CHÂTEAU DE SELLE
La plus jet-set des cuvées. Large d'épaules, bien balancée, le registre fruits tourne autour de la pêche jaune, avec des accents épicés et vanillés. On le servira avec une tatin de tomates aux olives. **25,50 €. 04 94 98 71 91.**

© Presse.

BULLEZ !

Le rosé n'est pas toujours tranquille, parfois il se permet de pétiller… pour notre grande joie. Effervescents de qualité, crémants ou champagnes, voilà de quoi titiller la curiosité, même au plein cœur de l'été !

DOMAINE FIGUIÈRE, ATMOSPHÈRE EXTRA-BRUT
Il a de la gueule, Atmosphère. Porté par une bulle fine et persistante, c'est la délicatesse de la framboise qui s'exprime, mâtinée d'un peu de litchi, pour le twist. On l'adore aux apéros prolongés des soirs d'été. **18,50 €. 04 94 00 44 70.**

CRÉMANT DE LIMOUX ROSÉ, ÉTIENNE FORT, MONSIEUR S.
Il le tient bien Étienne, son crémant. Excessivement délicat, une robe diaphane, à peine rosée, un nez splendide, entre roses anciennes et acacia, une bouche où la bulle crémeuse vous subjugue. Associez-le à un caviar d'aubergine. **13 €. 06 33 43 41 46.**

GÉRARD BERTRAND, SPHÈRE, ROSÉ FINES BULLES
Ronde est la bulle, fine aussi. Dans le verre, de gais petits fruits rouges s'expriment en un babil charmant, c'est un goût d'enfance, genoux écorchés soignés à la grenadine. On le boira sous la tonnelle, en grappillant quelques fruits secs. **6,90 €. 04 68 45 28 50.**

CHAMPAGNE ÉDOUARD BRUN, ROSÉ PREMIER CRU BRUT
Bien fait et bien né, on ne sortira pas du cadre avec cette bulle classique, pas exubérante pour deux sous, mais on se fait une joie de le boire quand, à l'heure du goûter, la tarte à l'abricot est de sortie. **30 €. 03 26 55 20 11.**

CHAMPAGNE LOUIS BROCHET, COLLECTION HÉRITAGE, ROSÉ BRUT
Un poème printanier, des fleurs en ouverture, du fruit pour le corps, et une subtile touche minérale en finale, le tout accompagné d'un cortège de bulles ensorcelantes, vous voilà ferrés. Il se réjouira de la compagnie d'un crabe mayonnaise. **40 €. 03 26 49 77 44.**

CHAMPAGNE GOSSET, GRAND ROSÉ BRUT
La plus ancienne maison de Champagne livre un rosé brillant. Nez subtil, bouche tout en tendresse. Un petit pourcentage de vin rouge adjoint donne un côté cerise très appréciable, la très fine bulle fait le reste. Dandy à réserver à une bisque d'étrilles. **55 €. 03 26 56 99 56.**

CHAMPAGNE LECLERC BRIANT, ROSÉ BRUT
Beaucoup de complexité dans ce grand champagne. Pivoine, rose, pamplemousse, fraise des bois, les papilles s'en donnent à cœur joie. La texture crémeuse de sa mousse appelle la finesse d'une mousse de brochet. **45 €. 03 26 54 00 56.**

CHAMPAGNE GIMONNET GONET, CUVÉE L'ÉCLAT, ROSÉ GRAND CRU
Splendide découverte que ce champagne d'une gourmandise folle où la subtilité n'exclut pas la gourmandise, ni la finesse la profondeur. La framboise joue les stars : continuez sur cette lancée en le servant avec un sorbet du même fruit. **27 €. 09 82 29 93 15.**

CHAMPAGNE BARBICHON, ROSÉ DE SAIGNÉE BRUT
Une très jolie expression de fruits, une cordée de bulles qui grimpe en bon ordre dans le verre, une très jolie couleur, c'est aussi beau que bon. Il n'en faut pas moins pour sortir sa plus jolie nappe et lui réserver un apéro frais au soleil. **30 €. 03 25 38 22 90.**

CHAMPAGNE BOLLINGER, LA GRANDE ANNÉE, ROSÉ 2012
Le programme est alléchant, la bobine en place, Bollinger fait une fois de plus son cinéma. Des notes de groseille, de mûre, une certaine orientalité, de l'épice douce. Du velours sur la langue, qui adorera être bu sur une côte de veau. **135 €. 03 26 53 33 66.**

CHAMPAGNE COLLET, BRUT ROSÉ
Valeur sûre, Collet s'impose dans le paysage. Et ce rosé ne se dépare pas d'un style gourmand sans exubérance qui nous va bien au teint. La bouche est ronde et souple, pleine de gariguette, le nez mignon comme tout. À servir à l'apéritif. **36 €. 03 26 55 15 88.**

CHAMPAGNE HENRIOT, ROSÉ BRUT
Sa robe scintillante, ses bulles fines, donnent naissance à une salade de fraise et de framboise relevée d'iris, quelques notes poivrées coquines. Voilà une jolie quille à acoquiner à une tarte aux fruits d'été. **50 €. 03 26 89 53 08.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

GIN TONIC SO CHIC !

Ringard, le gin tonic ? Au contraire ! Porté par le boom de la mixologie et par l'explosion des craft spirits, le gin redevient in. Mieux, l'apparition de nouveaux tonics premium bio, voire locaux, redonne une touche glam à ce cocktail si facile à préparer chez soi.

PAR **SANDRINE GOEYVAERTS**

© Lawton / Photocuisine

On l'associe, à tort, à l'Angleterre. Or le gin est originaire des Pays-Bas et doit tout à Franz de le Boë, un médecin hollandais qui, observant les propriétés digestives de la baie de genévrier, eut l'idée de l'ajouter à une distillation d'orge. Ainsi est né le « genever », ou « peket » en Belgique. C'est au 17e siècle, lors du retour de bataille des soldats anglais, que le gin arrive sur le sol britannique. Celui que les militaires surnomment « le courage hollandais », tant il les stimulait pour partir au combat, gagne vite en popularité. Au point qu'en 1685, lorsque le roi flamand Guillaume d'Orange monte sur le trône d'Angleterre et qu'il devient impossible d'importer des eaux-de-vie, les Anglais, qui ont pris goût aux alcools forts, se mettent à produire localement ce breuvage qu'ils rebaptisent gin. Peu cher, largement distribué, il va vite voir sa consommation se multiplier dangereusement, notamment au sein de la classe populaire où l'alcoolisme fait des ravages. Durant cette « folie du gin », qui durera un bon demi-siècle, l'alcool de grain gagne le triste sobriquet de « Mother's ruin ». L'État est alors obligé d'en interdire la vente et la consommation. Une prohibition qui prendra fin en 1742, mais ne causera pas sa perte.

L'origine du G&T

Au 19e siècle, deux nouveautés vont révolutionner l'univers des alcools : le gaz carbonique et la fabrication aisée de glace. La mode des cocktails est lancée et leur élaboration va vite devenir l'un des terrains de jeux préférés des Anglais. Une eau-de-vie, des glaçons, des « botanicals » (fruits, fleurs, épices) : naissent alors les fameux gimlet, gin fizz, white lady, mais surtout... le gin tonic ! L'eau tonique, boisson amère à base d'écorce de quinquina, réputée pour lutter contre la malaria (ou paludisme), formera avec le gin un duo diablement complémentaire, assurant le succès mondial de ce cocktail, qui fut d'abord médicinal. Les colons anglais en abuseront d'ailleurs allègrement sous couvert d'éviter la fièvre. Ce qui fit sans doute dire à Winston Churchill, non sans malice, que « le gin a sauvé plus de vies que tous les docteurs de l'Empire ».

Le boom des « craft gins »

Il y a encore trente ans, il n'existait qu'une petite variété de gins. Aujourd'hui, on en trouve pour tous les goûts et tous les usages : London dry, distilled gin, Plymouth gin, gins infusés... Le premier est assez simple, avec des arômes peu complexes, autour de la baie de genévrier. Il se prête donc à nombre d'expériences. C'est un gin idéal pour débuter et se familiariser avec les différents tonics. Uniquement distillé, il ne vient pas forcément de Londres, contrairement à son nom, et à l'inverse du gin Plymouth, plus rare, qui bénéficie d'une appellation d'origine. Les gins infusés, comme le dry gin, sont d'une qualité un peu moindre. L'explosion des différents caractères des gins, qui ne sont plus forcément marqués par le genièvre, a conduit les spécialistes à imaginer une nouvelle dénomination : le terme New Western gin ou american gin apparaît donc parfois, mais à l'instar d'un London dry, la référence géographique est plus un état d'esprit qu'une indication. Même si l'on voit se multiplier partout dans le monde des microdistilleries. De Hambourg à Stockholm, en passant par New York ou Hobart en Tasmanie, l'éventail des craft gins est aujourd'hui très large. Chaque gin donnant un G&T (gin tonic) unique, ce mix emblématique a encore de beaux jours devant lui.

NOTRE SÉLECTION

LE MUST POUR DÉBUTER
BROKER'S LONDON DRY GIN
Reconnaissable à son chapeau melon en guise de capuchon, le Broker's défie les modes et ne s'encombre pas de botanicals exotiques. Ce gin de grain pur, à la quadruple distillation, est franc, net et marqué en genièvre. Tous types de tonics et d'ajouts lui conviennent, amusez-vous ! **25 € les 70 cl.**
brokersgin.com

LA BRETAGNE, ÇA VOUS GAGNE
MALOUIN'S, GIN BRETON
Dans les paysages bretons balayés par le vent, on trouve des baies de genévrier. Il n'en fallait pas plus pour lancer l'idée d'un gin élaboré Breizh style, avec un ajout d'algues (varech, kombu, spaghetti de mer) ! Les agrumes bien présents apportent toute leur fraîcheur à ce gin marin. **50 € les 70 cl.**
malouinsgin.com

L'EXUBÉRANCE CHARENTAISE
GINETIC DRY GIN FRENCH STYLE
C'est un choix de botaniques osé qui permet à ce gin d'avoir un caractère sans concession : un nez très marqué, lourd d'épices, et une bouche ample. Genièvre, poivre de Jamaïque, zestes de citron, coriandre d'Espagne, angélique, quinquina demandent un tonic premium neutre, pour calmer le jeu... **32 € les 70 cl.**
En vente sur cognac-spirits.com

L'INCLASSABLE AUTRICHIEN
ANNIA'S GIN ROCHELT
Distillerie d'excellence, Rochelt ne pouvait pas décevoir en produisant un gin. En misant seulement sur deux ingrédients, mais d'une extrême qualité, à savoir une eau-de-vie de pomme vieillie dix ans et le genièvre, le pari était osé. Résultat démentiel : un tonic premium neutre, c'est tout ce qu'il lui faut pour être sublime. **149 € les 35 cl.**
Points de vente sur rochelt.com

LE GRADUÉ BOURGUIGNON
DIPLÔME DRY GIN
Ce gin français, créé et distillé à Dijon, comporte notamment de la coriandre, du citron, de l'iris et de l'angélique. D'une belle complexité, délicat et sensible, on aimera le titiller avec un tonic marqué en gingembre et un zeste de citron vert. **37 € les 75 cl.**
diplome-gin.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Faire un bon gin to : le tuto en 6 étapes

• Prenez un grand verre, de préférence un gros ballon avec un pied, pour éviter de réchauffer la boisson.
• Mettez beaucoup de glace : plus il y en a, moins elle fondra vite, principe physique de base. Préférez donc un gros glaçon à de la glace pilée qui risque de noyer votre G&T et d'amoindrir l'effervescence.
• Versez entre 3,5 et 5 cl de gin. Pas moins, pas plus.
• Parfumez éventuellement votre cocktail en exprimant au-dessus du calice un zeste d'agrume.
• Ajoutez la garniture : jamais plus de deux ingrédients.
• Versez le tonic (le double de la dose de gin pour commencer, à ajuster ensuite selon votre goût) et dégustez !

Aromatiser son G&T

Toutes les garnitures, ou presque, sont envisageables. Outre les classiques morceaux de gingembre frais, tige de citronnelle écrasée, épices, fleurs et fruits, voici quelques trucs pour agrémenter votre boisson :

• Pour les fruits et légumes, préférez le zeste des agrumes bio et la peau du concombre, par exemple, plutôt que les tranches. Les petits fruits, en revanche, seront de préférence laissés entiers. N'hésitez pas à ajouter des tranches de fruits (agrumes, poire…) ou de légumes séchées au four ou au déshydrateur, qui apporteront beaucoup d'élégance au cocktail.
• Les épices peuvent être légèrement torréfiées, et si vous utilisez du poivre, préférez-le en grain.
• Quant aux herbes aromatiques, si elles sont fraîches, déchirez-les simplement à la main au dernier moment. Envie de thym ou de romarin ? Placez une branche bien sèche dans le verre, puis enflammez-la : effet spectaculaire garanti !

Retenez seulement qu'il ne sert à rien de multiplier les ajouts aromatiques, surtout si le gin contient beaucoup de « botanicals ». Jamais plus de deux ingrédients ! Cela ne ferait que noyer le propos.

On recommande

L'application Ginventory, disponible sur App Store et Google Play, répertorie des centaines de gins avec, pour chacun, une présentation, ses caractéristiques, les tonics auxquels les associer, ainsi que les aromatiques à ajouter. On peut même trouver les boutiques en ligne où les gins et les tonics sont disponibles.

SO FRENCH
GENEROUS GIN
Conçu comme un parfum, dans un esprit très haute couture, le gin Generous surprend avec son nez très floral. C'est le jasmin, envoûtant, qui domine, suivi par des touches d'agrumes. Il plaira beaucoup avec un tonic à la lavande, pour rester dans cet esprit floral. **39 € les 70 cl.**
generousgin.com/t-fr-fr

ROUGIR DE PLAISIR
LE GIN CARMINA MAISON DROUIN
Guillaume Drouin a voulu twister l'esprit et le savoir-faire maison en produisant de superbes gins, provenant de trente variétés de pommes, pas moins. Cette version limitée contient de la framboise, du cassis, du sureau, de la vanille et des agrumes. On lui adjoindra un tonic neutre, et pourquoi pas un pétale de rose séché. **39 € les 70 cl.**
le-gin-drouin.com/fr/

LE POUVOIR DES FLEURS
CANTARELLE GIN DE PROVENCE
La base est un alcool de raisins de Provence, additionné de tilleul, pamplemousse, orange amère et coriandre. Le tout donne une impression très fraîche, qu'il conviendra de marier avec un tonic aux herbes méditerranéennes. **42 € les 70 cl.**
domaine-de-cantarelle.fr
En vente sur boutique.lherre.fr

LA RAISON DU RAISIN
G'VINE FLORAISON
De l'eau-de-vie de raisin en base, mais aussi dix plantes et épices dont la fleur de vigne qui, bien présente, donne une signature unique à ce gin très délicat. On lui accolera un tonic aux agrumes, pour garder cette touche fraîche et subtile. **39 €, les 70 cl.**
En vente sur g-vine.com (avec un immense éventail d'autres gins).

LE GIN BIOTIFUL
SUPER BROUSSARD DISTILLERIE DE LA GRANGE
Il est confectionné à partir d'un alcool de raisin alsacien et d'une vingtaine de plantes issues de l'agriculture biologique telles que le thym et la coriandre. Son packaging sublime et sa fraîcheur pimpante en feront un incontournable de votre bar. **39 € les 50 cl.**
distillerielagrange.com

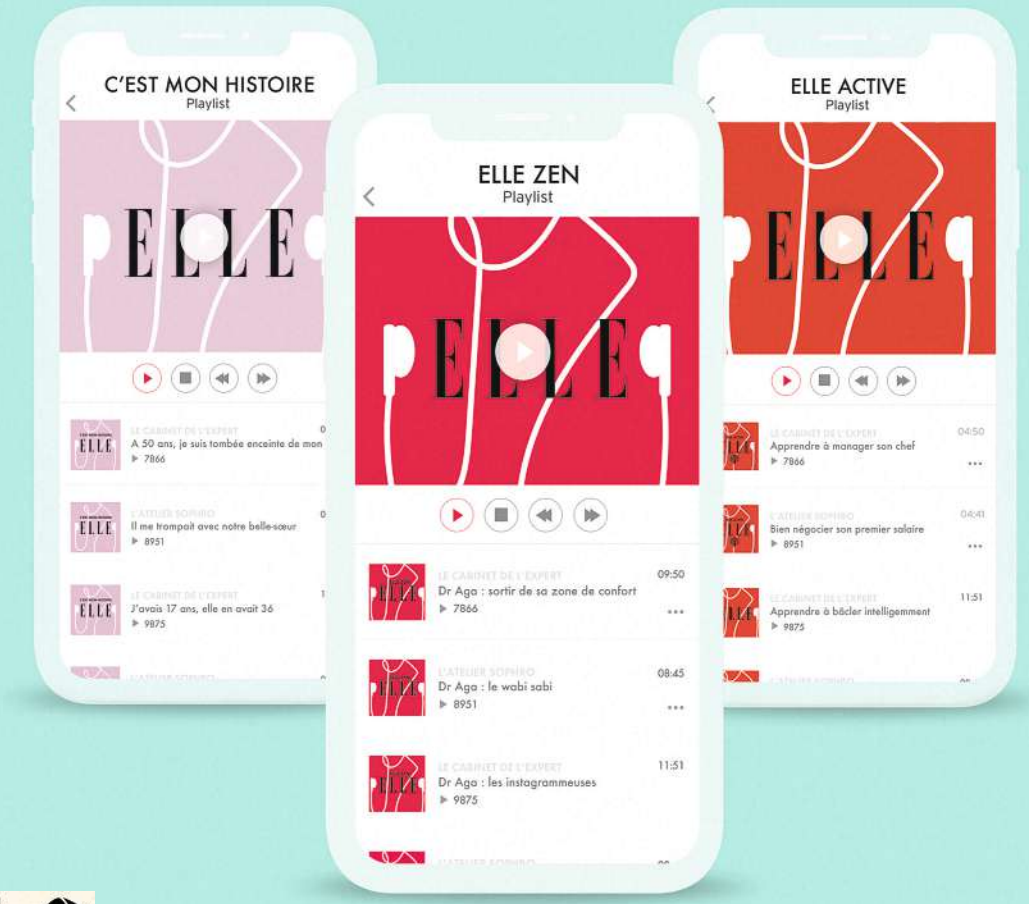
SANS ALCOOL
CEDER'S WILD
Retrouver le plaisir du gin tonic sans alcool ? C'est possible, avec cette boisson distillée. Élaborée à base de genévrier mais aussi de gingembre, rooibos et clou de girofle, son aromatique très nette donne du plaisir sans culpabilité. **22 € les 50 cl.**
ceders-alt-gin.com

© Presse.

Écoutez les podcasts ELLE

ELLE ZEN, ELLE MÉDITATION, C'EST MON HISTOIRE, ELLE ACTIVE, ELLE ACTIVE SPORT

Ecoutez les témoignages de nos lectrices, les conseils des experts interviewés par la rédaction et des séances de méditation …



Déshabillez la food avec A Poêle,
le podcast dédié aux chefs qui marquent notre époque

À ÉCOUTER GRATUITEMENT SUR

Apple Podcasts · YouTube · deezer · dailymotion · Spotify · SOUNDCLOUD

DE L'ART ET DES FLACONS

PAR **LAURE GASPAROTTO**

Concerts, galeries, étiquettes arty, musées à ciel ouvert… Les domaines viticoles sollicitent de plus en plus les artistes, qui font écho à leur savoir-faire, à se fondre ou à réinterpréter l'univers de la vigne.

Pionnière des liaisons artistiques heureuses à la fin du 20e siècle, la Champagne a très tôt offert un pont d'or aux peintres et illustrateurs en vogue en leur demandant de créer des étiquettes ou des affiches se démarquant des autres. À Bordeaux, le château Mouton Rothschild appose depuis les années 1950 une étiquette différente sur chaque millésime en donnant carte blanche à un artiste contemporain, tandis qu'à Margaux, depuis 2009, le prestigieux château Palmer invite régulièrement les plus grands noms du jazz à interpréter ses millésimes lors d'un événement – Hear Palmer –, dans les chais du domaine. Pour le plus grand plaisir des amateurs du beau et du bon, les liens entre l'art et le vin ne cessent de se resserrer, dans toutes les régions viticoles. Quelques exemples…

© Richard Haughton.

La spectaculaire araignée de Louise Bourgeois sur les terres du château La Coste semble marcher sur l'eau.

EFFERVESCENCE ARTISTIQUE EN CHAMPAGNE

RUINART

« Pour la maison, le premier artiste est avant tout le chef de caves », est-il écrit dans le livre de présentation de l'une des plus anciennes maisons de champagne (1729). Tous les ans, il faut en effet créer et innover pour vinifier un vin d'excellence. Cette démarche esthétique, Ruinart l'accompagne en collaborant étroitement avec le monde de l'art : dès 1896, elle fait appel à Alfons Mucha pour créer sa première réclame. Depuis 2008, la maison laisse chaque année carte blanche à un artiste, souvent en association avec un grand chef. Après Maarten Baas, Jaume Plensa, ou encore Liu Bolin, l'Anglais David Shrigley est le dernier à s'être laissé inspirer par cet univers unique en créant un remarquable ouvrage illustré.

ruinart.com

DOM RUINART ROSÉ

Un des plus grands rosés de la Champagne ! Chardonnay et pinot noir offrent ici une texture fine et élégante. Les notes d'épices et de fruits rouges se prolongent de l'apéritif au dessert, tant elles sont riches de nuances. **70 €.**

KRUG

La manière dont Krug fait écho à l'art est très originale. La marque est la seule à avoir poussé aussi loin sa recherche entre la musique et le vin afin de mieux comprendre les interactions entre l'ouïe, l'odorat et le goût. Les œnologues de la maison ont travaillé pendant dix-huit mois avec l'Institut de recherche et de coordination acoustique/musique (IRCAM), afin de développer des sons en accord avec les notes gustatives des vins issus de chaque parcelle de leurs vignes. C'est avec une musique sur mesure que le comité de dégustation compose ensuite les différentes cuvées. Afin de partager cette expérience, Krug propose régulièrement des échappées culinaires au cours desquelles on peut savourer la précision des accords entre le vin dégusté et la musique écoutée.

krug.com

KRUG GRANDE CUVÉE 167E ÉDITION

Ce champagne d'exception résulte d'une sélection de vins gardés de 1995 à 2011. L'assemblage obtenu permet d'approcher une perfection gustative qu'une seule année ne pourrait offrir. Il est l'allégorie d'une grande symphonie, avec sa complexité aromatique, des fruits secs au miel en passant par des notes d'agrumes et de nougat. **165 €.**

POMMERY

La Maison Pommery propose une expérience différente en ouvrant au public les portes de ses magnifiques crayères offertes comme lieu d'exposition à des œuvres contemporaines. Cette année, le domaine nous invite sur le thème de l'introspection. Au fil du parcours, on découvre des œuvres acquises au cours des dix-sept dernières années, signées Bertrand Lavier, Enrique Marty ou encore de Lisa Oppenheim. **20 € la visite dégustation. Réservation sur champagne-booking.com**

CHAMPAGNE POMMERY BRUT ROYAL

C'est tout l'esprit vif de la maison qui se retrouve dans ces bulles dynamiques. Très marqué par les notes d'agrumes, ce champagne est fait pour ouvrir l'appétit. **37 €.**

La Sphère de l'artiste Vladimir Skoda, l'une des soixante œuvres d'art contemporain à découvrir dans le parc à sculptures du Domaine Peyrassol.

BORDEAUX SE PIQUE D'ART CONTEMPORAIN

CHÂTEAU D'ARSAC

Promu cette année en Cru bourgeois exceptionnel pour l'appellation Margaux, le château d'Arsac innove beaucoup depuis son rachat par Philippe Raoux, en 1986. Pour faire, aussi, vivre son château, ce propriétaire acquiert chaque année des sculptures contemporaines monumentales. Aujourd'hui, sa collection d'art rassemble des artistes aussi célèbres que Niki de Saint Phalle, Bernard Pagès ou Jean-Michel Folon. À visiter absolument.

05 56 58 83 90. chateau-arsac.com

MARGAUX, CHÂTEAU D'ARSAC 2018

Ce très joli vin structuré aux notes de mûres reflète l'élégance du cru, sans fioritures. Un classique majestueux à un prix raisonnable. **23 €.**

CHÂTEAU SMITH HAUT LAFITTE

À Martillac, le château Smith Haut Lafitte prolonge l'expérience de son univers, voué à la nature, par la visite de la forêt des Cinq Sens du domaine, tel un musée à ciel ouvert, avec des œuvres à découvrir au gré de ses pas.

05 57 83 11 22. smith-haut-lafitte.com

PESSAC-LÉOGNAN, CHÂTEAU SMITH HAUT-LAFITTE, LES HAUTS DE SMITH, ROUGE 2015

Ce second vin du domaine certifié bio se révèle de toute beauté, avec sa texture soyeuse, ses arômes somptueux de fruits rouges, et ses tanins tendres. Superbe. **30 €.**

CHÂTEAU HAUT SELVE

Dans les Graves toujours, on peut également aller à la découverte de la collection d'œuvres d'art contemporaines du château Haut Selve. Dès que le vignoble a été planté en 1992 par la famille Lesgourgues, l'idée était de mettre de la sculpture dans le paysage puis dans l'architecture, avec la construction du chai en 1995. L'ensemble réunit aujourd'hui des artistes comme Juan Bordes, Bernard Pagès, Christophe Doucet ou Yves Guérin.

05 57 94 09 20. famille-lesgourgues.com

GRAVES, CHÂTEAU HAUT SELVE, ROUGE 2016

Un vin qui a l'élégance de la simplicité grâce à des tanins fins et harmonieux. Ensemble tout en rondeur, marqué par des notes d'épices douces. Finale fraîche. **16 €.**

LA PROVENCE COLLECTIONNE

DOMAINE LA COURTADE

À Porquerolles, la Fondation Carmignac, liée au domaine La Courtade, propose de découvrir plus de 300 œuvres contemporaines magistrales, dont celles d'Andy Warhol, Roy Lichtenstein ou Jean-Michel Basquiat. Cette année, le thème laisse rêveur : « La Mer imaginaire. » Une des plus belles alliances entre l'art et le vin. **14 €.**

04 94 58 31 44. fondationcarmignac.com

CÔTES DE PROVENCE, LA COURTADE, ROSÉ 2019

En bio, ce rosé s'impose spontanément par son évidence harmonieuse et sa franchise. Son étiquette arbore l'œuvre d'accueil de la fondation, une tête de mort à palmes de l'Espagnol Miquel Barceló. Original pour un vin par ailleurs plutôt caressant. **25 €.**

CHÂTEAU LA COSTE

« Le vin est une sculpture. » Tel est l'adage du domaine La Coste, qui accueille d'emblée les visiteurs avec un édifice signé de l'architecte japonais Tadao Endo, gardé par une spectaculaire araignée de Louise Bourgeois semblant marcher sur l'eau. Prévoyez deux belles heures de balade dans le parc, entre chai et vignes, pour faire le tour des diverses installations et œuvres d'art. Sans oublier la visite du centre d'art, où contempler, entre autres beautés, des toiles de Cézanne. **15 € l'entrée.**

04 42 61 89 98. chateau-la-coste.com

CÔTES DE PROVENCE, CHÂTEAU LA COSTE, LES PENTES DOUCES, BLANC 2019

Voici l'un des plus jolis blancs de la région ! En bio, cet assemblage de vermentino et sauvignon offre des saveurs de fruits blancs (pêche) et de citron. À tester avec un beaufort d'été. **20 €.**

© Christophe Goussard.

COMMANDERIE DE PEYRASSOL

Férus d'art contemporain, Philippe Austruy et Valérie Bach ont eu à cœur de faire de Peyrassol un lieu dédié à l'art contemporain, où les œuvres, en symbiose avec un environnement exceptionnel, prennent toute leur dimension. Aujourd'hui, le domaine est le premier parc de sculptures monumentales en Europe, réunissant les œuvres de soixante artistes de premier plan.

8 € la visite libre sur réservation au 04 94 69 71 02. peyrassol.com

CÔTES DE PROVENCE, PEYRASSOL, CUVÉE DES COMMANDEURS, ROUGE 2018

Très axé sur les pointes de syrah qui le composent majoritairement, ce vin possède une structure solide, avec des notes de poivre et de réglisse, qui se marie bien avec des plats de caractère comme une terrine de gibier. **14 €.**

CHÂTEAU VIGNELAURE

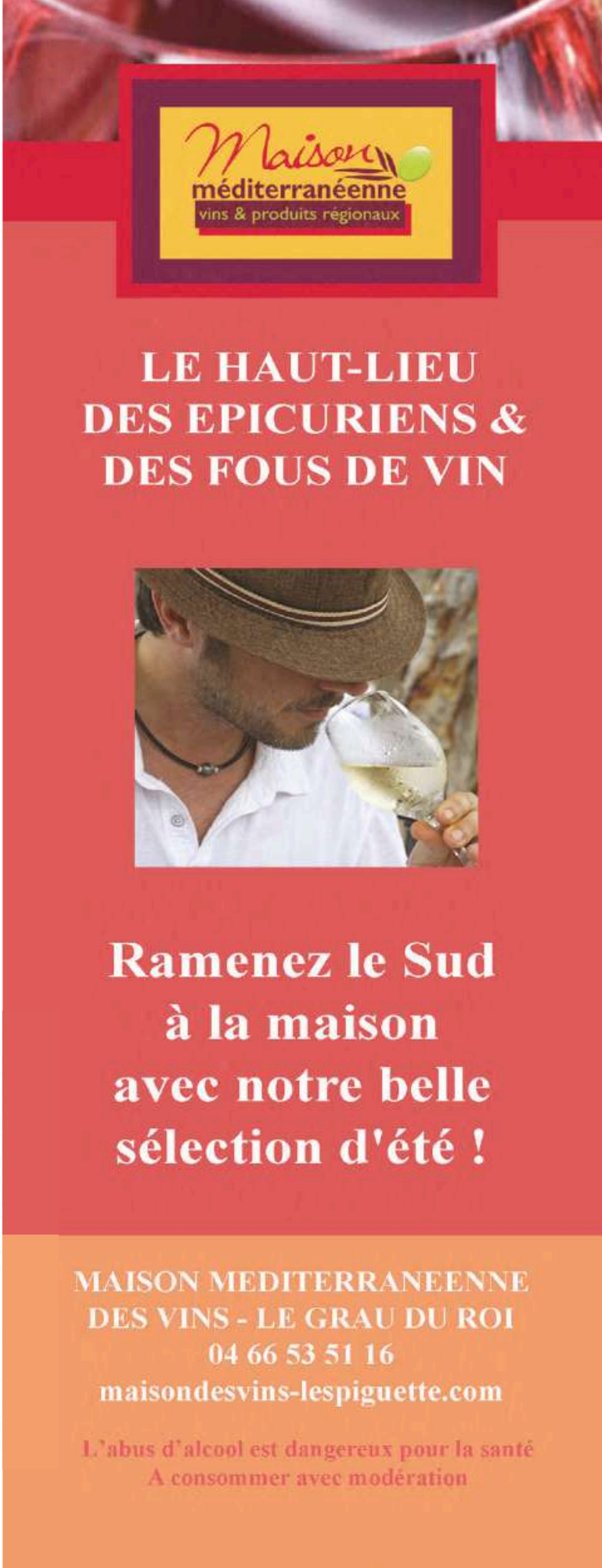
Lorsque Mette et Bengt Sundstrom – également propriétaires du site de vente aux enchères lauritz.com – ont acheté le château Vignelaure, en 2007, ils ont poursuivi l'œuvre de leur prédécesseur, initiateur d'une galerie d'art souterraine. Mieux, ce couple d'origine scandinave a fait de nouvelles acquisitions et accueille même des artistes en résidence dans les dépendances du château.

vignelaure.com

COTEAUX D'AIX-EN-PROVENCE, CHÂTEAU VIGNELAURE, LA SOURCE, ROUGE 2016

Voilà qui sent la framboise, mais promis, il n'y en a pas ! Il y a en revanche un assemblage original de cabernet sauvignon et de syrah qui lui donne toute son originalité. À savourer sur des grillades. **13 €.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



Tous les ans, le Domaine de l'Hortus organise un festival de musique sur ses terres.

© Presse.

MÉCÉNAT ET ARTISTES EN RÉSIDENCE DANS LE SUD-OUEST

DOMAINE BRUMONT

Le domaine situé à Castelnau-Rivière-Basse se veut créateur de diversité. Il l'est aussi dans l'art grâce à une résidence qu'il offre à des artistes le temps de leur création sur le thème des trognes ou arbres têtards, c'est-à-dire sur le rôle des arbres dans les paysages porteurs de biodiversité. On peut leur rendre visite tout en dégustant des vins de la propriété.

05 62 69 74 67. brumont.fr

CHÂTEAU BOUSCASSÉ, LES JARDINS PHILOSOPHIQUES, SEC 2015

Fruits exotiques et fleurs des champs forment le panel aromatique de ce vin harmonieux. Très gascon dans son ADN, grâce à la présence quasi exclusive du cépage petit courbu, c'est un plaisir onctueux et nerveux, à marier avec des fromages persillés. **12 €.**

CHÂTEAU LAUBADE

Au pays de l'Armagnac, la famille Lesgourgues est bien connue pour son Château Laubade et son activité de mécène qui lui ont permis, en vingt ans, de rassembler une trentaine d'œuvres qui ornent la propriété. Les deux dernières créations à découvrir sont celles d'Erwan Le Bourdonnec avec sa Chapelle des Anges et d'Anne-Laure Boyer avec sa Forêt.

05 57 94 09 20. chateaulaubade.com

CHÂTEAU DE LAUBADE, BAS ARMAGNAC, LE PLANT DE GRAISSE 2006

Le plant de graisse est un cépage rare, duquel ce bas armagnac est issu. Il s'impose donc comme une curiosité avec ses notes fruitées et légèrement charnues. **60 € les 50 cl.**

CONCERT ET ÉTIQUETTE EN LANGUEDOC

DOMAINE GAYDA

Ce petit domaine de l'Aude propose depuis toujours, ne serait-ce que par le biais de ses étiquettes, un lien avec l'art. C'est dans son ADN. Récemment, dans son nouveau caveau, il a exposé les toiles du peintre Gerry Dudgeon, inspiré par les paysages entourant le vignoble.

04 68 31 64 14. gaydavineyards.com/fr

IGP PAYS D'OC, DOMAINE GAYDA, CHEMIN DE MOSCOU, ROUGE 2017

Un vin très concentré autour des saveurs de fruits noirs et d'épices, basées sur une structure minérale. En bio, cet assemblage de syrah, grenache et cinsault se révèle plein de nuances, jusqu'à sa finale chocolatée. **22 €.**

DOMAINE DE L'HORTUS

Chaque année, ce domaine emblématique du pic Saint-Loup organise un festival musical. Cette année, Hortus Festival devait avoir lieu le 25 juillet, avec notamment Oxmo Puccino et Voilaaa Sound System. Covid-19 oblige, les festivités sont remises à 2021.

Infos sur hortuslive.com et domaine-hortus.fr

IGP SAINT-GUILHEM-LE-DÉSERT, BERGERIE DE L'HORTUS, VAL DE MONTFERRAND, BLANC 2018

Cet assemblage étonnant de sept cépages différents est un bonheur. Ses arômes frais, ses notes fleuries, ses saveurs de fruits jaunes, tout invite à une gourmandise désaltérante. **15 €.**

La lettre d'Ines | Le coffret

Tous les mois,
recevez **2 produits surprises***

sélectionnés par

INES DE LA FRESSANGE

LE COFFRET DE MAI

OFFRE LIMITÉE : UN COFFRET OFFERT**
pour tous les abonnements de plus de 3 mois

une ceinture
LE CHIC FRANÇAIS

un baume nourissant
L'ODAÏTES

34,90€/MOIS
frais de port inclus

Ce coffret est l'occasion de **découvrir une marque, un accessoire, un produit sélectionné** pour vous accompagner au quotidien.

Autant de petits plaisirs pour **rendre la vie plus gaie et plus douce.**

* La valeur minimum des produits est de 80€
** Pour tout nouvel abonné

Commandez vite votre coffret du mois sur
lecoffret.lalettredines.fr

Profitez
de l'offre

ELLES FONT LE VIN
JULIETTE D'ASSAY

Dans une autre vie, la directrice du Château de Tracy fut photographe pour un magazine féminin. Aujourd'hui, fidèle à ses racines, cette cadette de quatre enfants chapeaute l'exploitation familiale avec une force tranquille.

PAR **SANDRINE GOEYVAERTS**

Le comte et la comtesse Alain et Jacqueline d'Estutt d'Assay ont fait de Henri leur héritier, mais leurs trois filles, Nathalie, Caroline, et surtout Juliette, sont restées impliquées dans le domaine. D'abord cogérante, cette dernière a pris seule les rênes du vignoble ligérien en 2014. Jolie coïncidence, car c'est aussi l'année où ce vignoble familial d'appellation Pouilly-Fumé a obtenu le label HVE (niveau le plus élevé de certification environnementale). Un thème qui tient à cœur à Juliette : « J'ai toujours eu une attirance pour la nature, et sa préservation, il était donc logique que je m'investisse dans cette voie au domaine, confie-t-elle. Cette année, nous allons faire un essai de conduite biologique sur huit hectares. Nos quatre-vingts hectares de céréales sont déjà en conversion, mais avec la vigne, je reste prudente. » Ce qui ne l'empêche pas de tenter des choses, comme l'introduction de cochons noirs – cousins du porc ibérique pata negra – dans les vignes entre la fin des vendanges et le débourrage pour travailler le sol, de pailler pour pallier à la canicule, ou de semer céréales et légumineuses entre les rangs. « J'assume la gestion, je donne les directives en comptant sur une équipe soudée. Entre chef de culture et "dir com", ça me laisse peu de temps ! Mais je continue à prendre des photos pour le plaisir… »

INTERVIEW BRUT DE VIGNE

Votre principal trait de caractère ? L'optimisme.
Et votre principal défaut ? L'impatience.
Qualité préférée chez une femme ? La sincérité.
Un cépage sinon rien ? Le sauvignon, mais vraiment par goût. J'aime les vins délicats, à boire avec des huîtres.
La région ou appellation de cœur ? Le Pouilly-Fumé et le Sancerrois. Pour cette lumière si particulière de la Loire et ses couchers de soleil magnifiques !
Fûts français ou américains ? Mon arrière-arrière-grand-père avait construit ses propres cuves en béton, mes parents itou. J'aime ce matériau, neutre et noble.
Votre premier souvenir lié au vin ? Les vendanges de mon enfance avec l'équipe dans la cuisine du château.
Le vin qui vous a marquée dernièrement ? Un Jurançon de chez Cauhapé, absolument délicieux.
Votre mantra ? On avance !
Et votre dernier projet ? Planter du chardonnay sur une fin de veine calcaire qui part de Chablis pour faire un effervescent vendu à l'automne prochain. Son nom, La Dame de Tracy, est un hommage à ma mère.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

NE VOUS PROPOSE PAS QUE DE RECYCLER LES RESTES.

EN TRIANT VOS JOURNAUX, MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES, PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.

CONSIGNESDETRI.FR

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

LES RECETTES DU PLACARD

L'été, on veut cuisiner simple, vrai et bon en célébrant les produits de saison... Ça tombe bien, voici neuf bonnes raisons de s'y mettre !

PAR **CATHERINE KLUGER** - ILLUSTRATIONS **JESSIE KANELOS WEINER**

MENU SOLO

PLAT

SALADE DE QUINOA, TOMATE, PASTÈQUE ET CREVETTES (1 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 10 mn ◆ Cuisson : 12 mn

◆ 100 g de quinoa ◆ 200 g de tomates-cerises ◆ 1 morceau de pastèque ◆ 1 bouquet de menthe ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à soupe de jus de citron ◆ 200 à 250 g de grosses crevettes cuites et décortiquées

1. Dans une casserole, portez à frémissements une grande quantité d'eau. Rincez le quinoa et faites-le cuire 10 mn dans l'eau bouillante. Égouttez-le, remettez-le dans la casserole encore chaude, couvrez et laissez-le gonfler 10 mn. Réservez dans un saladier.

2. Lavez et coupez les tomates en petits cubes. Ôtez les pépins de la pastèque et coupez-la en petits cubes. Lavez, séchez et émincez la menthe.

3. Mélangez les tomates et la pastèque avec la menthe, arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, salez, poivrez. Ajoutez le quinoa froid, mélangez et servez aussitôt avec les crevettes disposées sur la salade.

Le + EAT

Pour un quinoa plus croustillant, étalez-le après cuisson sur une plaque couverte de papier sulfurisé et laissez-le sécher 10 mn à 170°/th. 5-6.

ENTRÉE

CARPACCIO DE COURGETTE ET AMANDES RÔTIES À LA SAUCE SOJA (1 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 50 g d'amandes ◆ 3 c. à soupe de sauce soja ◆ 1 c. à soupe d'huile de sésame ◆ 2 courgettes bio ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à soupe de jus de citron ◆ 2 c. à soupe d'herbes fraîches hachées (ciboulette, coriandre, basilic, estragon)

1. Enrobez les amandes avec la sauce soja et l'huile de sésame, répartissez les fruits secs sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pendant 10 mn à 170°/th. 5-6, mélangez-les bien et laissez-les encore dorer 5 mn. Sortez les amandes, laissez-les refroidir complètement avant de les concasser grossièrement.

2. Lavez les courgettes, émincez-les en lamelles très fines avec un économe ou une mandoline.

3. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron, du sel et du poivre. Disposez les lamelles de courgette sur une assiette, arrosez-les d'huile d'olive au citron, puis parsemez d'herbes fraîches et d'amandes concassées. Servez aussitôt.

Le + EAT

Les courgettes peuvent être préparées et même assaisonnées à l'avance, mais il faut parsemer les amandes juste avant de servir.

DESSERT

MASCARPONE À LA VANILLE ET FRUITS D'ÉTÉ AU SIROP D'ÉRABLE (1 pers.)

Préparation : 10 mn

◆ 150 g de mascarpone ◆ 6 cl de crème fraîche liquide entière ◆ 1 à 2 c. à soupe de sirop d'érable ◆ 1 gousse de vanille grattée ou 1 pincée de vanille en poudre ◆ 150 g de fruits rouges ou noirs, ou pêches, nectarines, abricots

1. Dans le bol d'un robot, fouettez le mascarpone avec la crème bien froide et les graines de vanille pour obtenir une crème chantilly. Juste avant que la crème soit ferme, ajoutez le sirop d'érable en filet.

2. Lavez les fruits rapidement ou dénoyautez les fruits si besoin. Coupez-les en fins quartiers. Servez aussitôt avec la crème chantilly.

Le + EAT

Remplacez la vanille par de la cannelle ou de la fève de tonka en poudre. Servez ce dessert avec des brisures de biscuits type speculoos, bastognes.

MENU DUO

ENTRÉE

PETITS FLANS À LA TOMATE, MASCARPONE ET AMANDES EFFILÉES (2 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 30 à 40 mn

◆ 250 g de tomates-cerises ◆ 2 œufs ◆ 2 c. à soupe de mascarpone ◆ 4 c. à soupe de lait ◆ quelques feuilles de basilic ou 1 c. à café de pesto ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 c. à soupe d'amandes effilées

1. Préchauffez le four à 170°/th. 5-6. Lavez et coupez les tomates en deux, posez-les côté chair sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez entre 15 et 20 mn.

2. Battez les œufs avec le mascarpone, le lait, le basilic ciselé ou le pesto, du sel et du poivre.

3. Huilez deux ramequins, répartissez les tomates rôties épongées sur du papier absorbant pour enlever le jus. Versez l'appareil et saupoudrez d'amandes effilées. Enfournez 15 à 20 mn à 180°/th. 6. Servez aussitôt.

PLAT

BURGERS AU QUINOA ET AUBERGINE (2 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 10 mn ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 80 g de quinoa ◆ 1 petite aubergine bio ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 70 g de petits pois frais crus ◆ 1 oignon nouveau ◆ 1/2 poivron rouge bio ◆ 1 gros œuf ◆ 1 c. à soupe de farine de blé (ou riz pour une recette sans gluten) ◆ 2 c. à soupe d'estragon frais ◆ 1/2 c. à café de cumin en poudre ◆ 2 c. à café de moutarde ◆ 1 c. à soupe de yaourt nature ◆ 2 buns

1. Dans une casserole, portez à frémissements une grande quantité d'eau. Rincez le quinoa et faites-le cuire 10 mn dans l'eau bouillante. Égouttez-le, remettez-le dans la casserole encore chaude, couvrez et laissez-le gonfler 10 mn. Réservez dans un saladier.

2. Lavez et coupez l'aubergine en rondelles, puis faites-les frire dans 2 c. à soupe d'huile d'olive et un peu d'eau, jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes. Réservez.

3. Mélangez le quinoa, les petits pois, l'oignon pelé et haché, le poivron lavé, épépiné et coupé en dés, l'œuf, la farine, 1 c. à soupe d'estragon ciselé et le cumin, salez et poivrez.

4. Formez 2 grosses boulettes avec la préparation au quinoa et faites-les frire dans 1 c. à soupe d'huile bien chaude.

5. Mélangez la moutarde avec le yaourt, et le reste d'estragon haché, salez, poivrez. Coupez les buns en deux et tartinez-en un côté de sauce au yaourt, posez le steak au quinoa, des rondelles d'aubergine, l'autre moitié des buns et servez aussitôt.

Le + EAT

Le burger au quinoa et les rondelles d'aubergine peuvent être préparés à l'avance et réchauffés au four. La sauce au yaourt peut être remplacée par du tzatziki ou du guacamole.

DESSERT

FRUITS D'ÉTÉ ET SABLÉ À L'AMANDE (2 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 250 g de fruits rouges, noirs, ou pêches, nectarines, abricots Pour le sablé **◆ 80 g de sucre brun + 2 c. à soupe ◆ 125 g de farine de blé ◆ 75 g de farine de maïs ◆ 110 g de beurre demi-sel ◆ 100 g de poudre d'amande ◆ 1 jaune d'œuf**

1. Préchauffez le four sur 160°/th. 5-6. Mélangez 80 g de sucre avec les farines, le beurre et la poudre d'amande dans le bol d'un robot muni de la feuille, ou à la main du bout des doigts. Ajoutez le jaune d'œuf et sablez en laissant des gros morceaux.

2. Répartissez la pâte en morceaux sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé et enfournez 25 mn. Saupoudrez le reste de sucre et laissez refroidir.

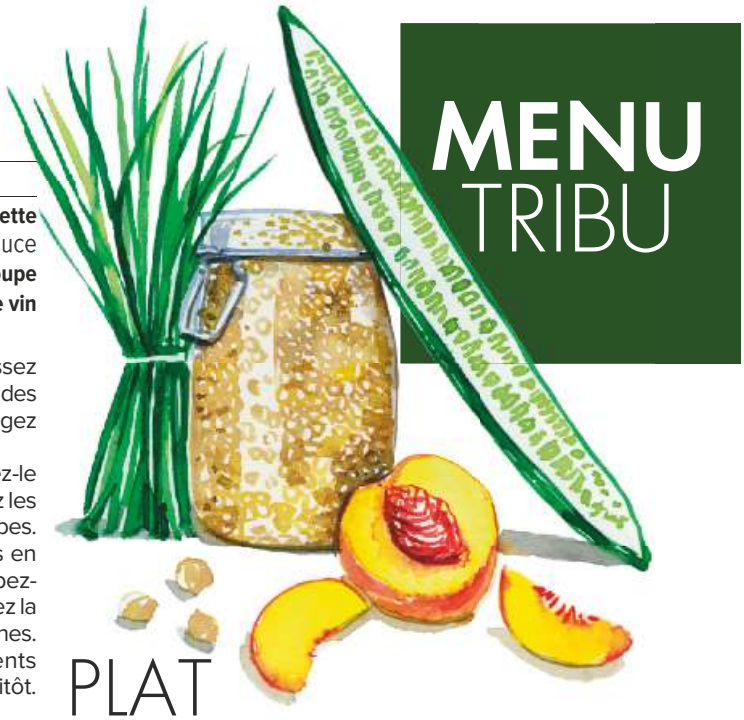
3. Lavez les fruits rapidement ou dénoyautez les fruits si besoin. Coupez-les en fins quartiers.

4. Répartissez les brisures de sablé dans le fond de deux coupelles, ajoutez les fruits et couvrez du reste de brisures de sablé. Servez aussitôt.

Le + EAT

Pour un dessert encore plus gourmand, ajoutez du mascarpone battu avec du sucre, comme pour un tiramisù.

MENU TRIBU



ENTRÉE

SALADE DE QUINOA, POIS CHICHES, PÊCHE ET CONCOMBRE (4 à 6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 350 g de quinoa ◆ 1 concombre ◆ 2 pêches ◆ 1 botte de ciboulette ◆ 400 g de pois chiches ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive Pour la sauce **◆ 3 oignons nouveaux ◆ 1 c. à café de moutarde de Dijon ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à soupe de yaourt ◆ 2 c. à soupe de vinaigre de vin ◆ 1 c. à café de sirop d'érable**

1. Dans une casserole, portez à frémissements une grande quantité d'eau. Rincez le quinoa et faites-le cuire 10 mn dans l'eau bouillante. Égouttez-le, remettez-le dans la casserole encore chaude, couvrez et laissez-le gonfler 10 mn. Réservez dans un saladier.

2. Pour la sauce : faites dorer les oignons pelés et émincés finement dans 1 c. à soupe d'huile, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Laissez refroidir avant d'ajouter le reste des ingrédients de la sauce, mélangez bien et réservez.

3. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur, ôtez les pépins et taillez-le en petits cubes. Pelez les pêches, coupez-les en deux, ôtez les noyaux, et coupez-les en lamelles. Lavez et hachez la ciboulette. Rincez les pois chiches. Mélangez tous ces ingrédients avec la sauce et servez aussitôt.

DESSERT

FRUITS ROUGES, CHANTILLY AU MASCARPONE FAÇON FONTAINEBLEAU (4 à 6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 1 h

◆ 300 g de faisselle ◆ 200 g de mascarpone ◆ 3 c. à soupe de sirop d'érable ◆ 4 à 6 c. à soupe de confiture aux fruits rouges ◆ 500 g de fruits rouges

1. Égouttez la faisselle dans une passoire fine pendant 1 h, puis fouettez-la pour lui donner un aspect lisse.

2. Montez le mascarpone en chantilly assez ferme. Tout en continuant de battre la crème, ajoutez le sirop d'érable, puis la faisselle en plusieurs fois, en veillant à ne pas casser la chantilly. Répartissez le mélange dans des coupes. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

3. Servez avec 1 c. à soupe de confiture et les fruits rouges lavés rapidement sous l'eau froide et séchés.

Le + EAT

Remplacez la confiture et les fruits par du cacao et des pépites de chocolat.

PLAT

BOULETTES D'AGNEAU LAQUÉES AU SIROP D'ÉRABLE (4 à 6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 3 courgettes ◆ 1 pied de brocoli ◆ huile d'olive Pour les boulettes **◆750 g d'agneau haché ◆ 3 œufs ◆ 1 oignon ◆ 1/2 botte de persil** Pour le laquage **◆ 4 c. à soupe de ketchup ◆ 1 c. à soupe de sauce Worcestershire ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de riz ◆ 1 c. à soupe de sirop d'érable ◆ 2 c. à soupe de sauce soja ◆ 1 c. à soupe de gingembre frais râpé finement**

1. Pelez l'oignon et hachez-le finement avec le persil lavé et séché. Mélangez avec l'agneau et les œufs dans un saladier et réservez au frais 1 h.

2. Mélangez tous les ingrédients du laquage. Sortez la viande du réfrigérateur et façonnez des boulettes de 3 à 4 cm.

3. Faites colorer les boulettes de tous les côtés dans l'huile d'olive bien chaude, 8 à 10 mn. En fin de cuisson, versez les deux tiers du laquage, roulez les boulettes dans le mélange pour les caraméliser encore 3 à 5 mn. Réservez au chaud.

4. Faites revenir rapidement les courgettes lavées et coupées en dés, puis les fleurettes de brocoli dans le reste de laquage. Servez aussitôt avec les boulettes.

Le + EAT

Servez ce plat avec un mélange de 2 c. à soupe de purée d'amande, 1 c. à soupe de jus de citron, 2 c. à café de sauce soja, 2 c. à café de miel, 1 c. à café de paprika fumé, 1 pincée de piment d'Espelette, sel et poivre.

ESKIMOS CONCOMBRE, CITRON VERT ET CORIANDRE

EXQUIS ESKIMOS

Quoi de plus rafraîchissant l'été qu'un de ces bâtonnets glacés si simples à préparer à l'avance ? Voici notre cocktail d'idées givrées.

STYLISME ET RECETTES **ËLISABETH GUEDES** - PHOTOS **VALËRY GUEDES**

ESKIMOS AU LAIT DE COCO, GRAINES DE CHIA, FRAMBOISES ET MÛRES (pour 8 bâtonnets)

Préparation : 10 mn ◆ Congélation : 6 h

◆ 60 cl de lait de coco ◆ 60 g de miel ◆ 2 c. à soupe de graines de chia ◆ 16 framboises ◆ 8 mûres

1. Mélangez le lait de coco avec le miel et les graines de chia.
2. Déposez dans les moules à eskimo 2 framboises et 1 mûre, puis versez la préparation au lait de coco. Plantez enfin les bâtonnets. Faites prendre au congélateur 6 h minimum.

ESKIMOS CONCOMBRE, CITRON VERT ET CORIANDRE (pour 8 bâtonnets)

Préparation : 10 mn ◆ Congélation : 6 h

◆ 1 concombre bio ◆ 2 mini-concombres bio ◆ 4 brins de coriandre ◆ 40 cl d'eau minérale ◆ 3 c. à soupe de miel ◆ 10 cl de jus de citron vert

1. Lavez et séchez le concombre et la coriandre. Mixez le concombre au blender avec 3 brins de coriandre. Ajoutez ensuite l'eau, le miel et le jus de citron.
2. Lavez et taillez les mini-concombres en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Tapissez chaque moule à eskimo avec les lamelles de concombre, ajoutez quelques feuilles de coriandre pour qu'elles apparaissent par transparence, puis versez le mélange au concombre. Plantez enfin les bâtonnets. Faites prendre au congélateur 6 h minimum.

ESKIMOS MANGUE-FRAMBOISE (pour 8 bâtonnets)

Préparation : 10 mn ◆ Congélation : 6 h

◆ 1 mangue bien mûre ◆ 20 framboises environ ◆ 40 cl de jus d'orange fraîchement pressé

1. Pelez la mangue et coupez-la en fines lamelles.
2. Tapissez les moules à eskimo avec les lamelles de mangue, puis ajoutez 2 ou 3 framboises et versez le jus d'orange. Plantez enfin les bâtonnets. Faites prendre au congélateur 6 h minimum.

SMOOTHIES GLACÉS TOMATE-CORIANDRE (pour 6 bâtonnets)

Préparation : 10 mn ◆ Congélation : 6 h

◆ 4 tomates parfumées ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 yaourts au lait de brebis ◆ 5 cl de jus de citron ◆ 3 brins de coriandre

1. Lavez et coupez en morceaux 2 tomates. Lavez et séchez la coriandre. Pelez et dégermez la gousse d'ail. Dans le bol du blender, mixez finement les tomates avec les yaourts, la gousse d'ail, le jus de citron et les feuilles d'un brin de coriandre.

2. Coupez les tomates restantes en très fines rondelles. Tapissez les moules à eskimo avec les rondelles et quelques feuilles de coriandre, puis versez le smoothie à la tomate. Plantez enfin les bâtonnets. Faites prendre au congélateur 6 h minimum.

GLAÇONS AUX FRUITS OU AUX HERBES FRAÎCHES

Préparation : 10 mn ◆ Congélation : 3 h

◆ herbes aromatiques (menthe, coriandre, lavande, persil…) ◆ fruits rouges entiers (groseilles, cassis, fraises, mûres…) ◆ fruits en tranches (pêches, nectarines, citron, pommes…)

Pour obtenir des glaçons translucides, portez à ébullition l'eau dont vous aurez besoin en fonction des bacs à glaçons que vous utilisez, laissez refroidir, puis portez de nouveau à ébullition. Enfin, laissez refroidir l'eau avant de la verser dans les alvéoles. Déposez alors les fruits et les herbes lavés dans les bacs, et recouvrez d'un film. Placez au congélateur pour 3 h minimum.

Le + EAT

Il existe une autre astuce pour obtenir des glaçons translucides : placez le bac à glaçons garni dans une boîte et déposez-la dans le congélateur. La prise sera plus lente et les bulles d'eau auront le temps de s'échapper, permettant ainsi d'avoir des glaçons plus transparents.

ESKIMOS GOYAVE-COCO (pour 8 bâtonnets)

Préparation : 10 mn ◆ Congélation : 6 h

◆ 25 cl d'eau de coco ◆ 80 g de sucre ◆ 500 g de goyave ◆ 2 c. à soupe de copeaux de coco râpée + un peu

1. Réalisez un sirop en portant à ébullition l'eau de coco et le sucre. Pelez et épépinez les goyaves, puis coupez-les en cubes. Mixez le tout au blender, puis ajoutez les copeaux de coco.

2. Versez dans les moules à eskimo, plantez les bâtonnets. Placez au congélateur 6 h minimum.

Le + EAT

Quand les eskimos sont pris, trempez leur extrémité dans des copeaux de coco avant de les déguster. Pour gagner du temps, vous pouvez également réaliser les pop-ice avec du jus de goyave du commerce.

QUEL ÂGE (CULINAIRE) AVEZ-VOUS ?

PAR **ALIX GIROD DE L'AIN** - ILLUSTRATIONS **ÉRIC GIRIAT**

Même si notre état civil indique que nous avons 27, 38, 45 ou 72 ans, face à nos fourneaux, nous n'affichons pas tous la même maturité. On connaît de dignes grands-mères qui, comme des ados, cuisinent tout au ketchup, et de très jeunes foodistas qui jonglent entre la recette parfaite du gigot de 7 heures et la confection de pickles maison aux poivres rares. Alors, quel est votre âge culinaire ? Testez-vous !

1. QU'AVEZ-VOUS RAPPORTÉ DU MARCHÉ AUJOURD'HUI ?

- De la burrata et des côtelettes d'agneau.
- De l'agar-agar, du gomasio et des bâtons de citronnelle.
- Du tarama, du beurre de cacahuète et du fromage râpé.
- Des tomates anciennes (en circuit court) et du jambon de Paris (fabriqué à Paris).

2. L'OBJET QUE VOUS SAUVERIEZ S'IL Y AVAIT LE FEU DANS VOTRE CUISINE ?

- Le presse-purée en alu hérité de votre mère.
- Votre Thermomix.
- Le livre de recettes du « Spoon », dédicacé en 2000 par Alain Ducasse.
- Votre cocotte Staub.

3. QUATRE AMIS S'ANNONCENT POUR LE DÎNER. IL EST 18 H 30. QUEL MENU DÉCIDEZ-VOUS EN URGENCE ?

- Vous ferez livrer de délicieuses bouchées vapeur chinoises par Epicery et concocterez vous-même une pavlova pour le dessert.
- Une brouillade d'œufs bio, de la ratatouille (vous en faites toujours d'avance), la salade du jardin et du pain maison.
- Un apéro dînatoire avec plein de trucs à tartiner (houmous, tarama, etc.) et de la charcuterie, suivi de bonnes glaces américaines, vous en avez toujours dans le congélo.
- Du pâté croûte en entrée et des spaghetti au pesto – votre spécialité – en plat.

4. QUELLE ÉMISSION CULINAIRE AVEZ-VOUS REGARDÉE PENDANT LE CONFINEMENT ?

- « Tous en cuisine », je suis fan de Jérôme Antony !
- « Tous en cuisine », je suis fan de Cyril Lignac !
- « Top Chef », je suis fan des jeunes candidats !
- « Top Chef », je suis fan des grands chefs du jury !

5. PAS DE VIE SANS...

- Condrieu.
- Nutella.
- Basilic frais.
- Poivre de Timut.

6. QUESTION DE CULTURE GÉNÉRALE : QU'EST-CE QU'UNE BABKA ?

- **et** Euh... un baba avec une faute de frappe ?
- **et** Une brioche polonaise feuilletée, j'adore !

7. QUEL COMPTE INSTA SUIVEZ-VOUS FRÉNÉTIQUEMENT ?

- Monique Duveau (@moniqueduveau).
- Alain Passard (@alain_passard).
- Taku Sekine (@taksekine).
- Mercotte (@lacuisinedemercotte).

8. QUE FAUT-IL VOUS FAIRE À MANGER SI L'ON VEUT VOUS SÉDUIRE ?

- Un hachis Parmentier.
- Un bobun bien épicé.
- Une très, très bonne salade composée avec des herbes du jardin.
- Un pithiviers maison.

9. DANS VOTRE PANIER DE COURSES, IL N'Y AURA JAMAIS DE...

- Ketchup industriel.
- Mâche toute terreuse.
- Surimi.
- Quenelles de brochet.

10. VOTRE DESSERT DU MOMENT ?

- La tarte aux abricots.
- Les pêches à la verveine.
- Le clafoutis.
- Le semifreddo.

11. VOTRE APÉRO DU MOMENT ?

- Le cocktail Bellini.
- Le blanc-cass.
- Le champagne piscine.
- Le sirop de sureau-Prosecco.

12. VOTRE DERNIÈRE TENTATIVE CULINAIRE RÉUSSIE ?

- Une déclinaison de houmous de toutes les couleurs.
- Une blanquette de lotte.
- Une tarte tomates, fromage frais, abricots de mon invention.
- Des citrons confits maison.

RÉPONSES

MAXIMUM DE ● VOUS AVEZ 15 ANS D'ÂGE CULINAIRE

Diagnostic

Pas sûr que ce résultat vous fasse plaisir et pourtant, l'adolescence, c'est chouette ! C'est l'âge de tous les possibles, de toutes les découvertes, de toutes les prises de risques ! Avouez-le, vous adorez tester des trucs chelous : les coquillettes-confiture, les Tuc-pâte à tartiner choco et la mayo sur les sushi, vous l'avez déjà fait, n'est-ce pas ? Un peu par défi, un peu parce que vous n'aviez plus rien dans le frigo, beaucoup par curiosité ! Votre rapport à la food est d'une fraîcheur extrême, et vous avez conservé le goût du sucré de votre enfance. La crème caramel, le mi-cuit au chocolat, mais aussi les classiques salés et roboratifs de vos parents ? Vous adorez ! Tout autant que ces expériences étranges que vous tentez régulièrement en cherchant dans vos fonds de placards. Une chose est sûre : vous n'êtes suspect.e d'aucun snobisme culinaire.

MAXIMUM DE ● VOUS AVEZ 30 ANS D'ÂGE CULINAIRE

Diagnostic

Vous avez le profil type d'un.e trentenaire de la food. Hyper informé.e, hyper motivé.e, 100 % passionné.e par tout ce qui se trouve dans votre assiette. Au début du confinement, vous avez sangloté à l'idée de ne plus pouvoir voyager, bouger, découvrir de nouvelles tables, mais avez fini par faire contre mauvaise fortune bon cœur en vous mettant d'arrache-pied aux fourneaux. « On est ce que l'on mange » est votre credo. Et ce que vous êtes, c'est : un fin gourmet, curieux de tout, avide d'ailleurs. Ā vous les recettes exotiques, babka, labneh et bánh mi maison, mais aussi les grands classiques que vous adorez réinterpréter en les twistant à mort : une épaule d'agneau, d'accord, mais massée au zaatar, s'il vous plaît !

MAXIMUM DE ● VOUS AVEZ 45 ANS D'ÂGE CULINAIRE

Diagnostic

Est-ce l'effet du confinement ? Mais votre rapport à l'assiette est devenu plus calme, plus mature, ces derniers temps. Vous rêvez de retour à la nature, de circuits courts, de choses aussi bonnes que simples. Le produit avant tout, et si vous pouvez le faire pousser vous-même, c'est encore mieux ! Vous mangez de moins en moins de viande, voire plus du tout, et avez découvert les joies du fait maison, du pain au levain aux pickles, en passant par les confitures et les chutneys. Votre mot d'ordre : respecter les saisons et prendre son temps. Mais du coup, le vôtre, de temps, se passe essentiellement derrière les fourneaux... Reste à savoir si vous tiendrez la distance quand la vie reprendra son cours normal.

MAXIMUM DE ● VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS D'ÂGE CULINAIRE

Diagnostic

Attention, ça ne signifie pas que vous n'aimez que les vol-au-vent, le consommé de volaille ni la marquise au chocolat, mais plutôt que vous maîtrisez suffisamment les techniques culinaires pour qu'on ne vous la fasse pas. Rien qu'en lisant une recette, vous savez si elle a des chances de tenir ses promesses ou pas. Que ce soient des sushi ou une blanquette, on peut compter sur votre savoir-faire, ce sera toujours bon. Au restaurant, vous choisissez le plat signature du chef et les classiques ne vous ennuient jamais s'ils sont bien exécutés. Les effets de mode de la food, très peu pour vous, votre mot d'ordre est gourmandise, et on ne vous aura pas avec une curiosité du type chili sin carne ou clafoutis de mangue. Vous êtes mieux qu'une vieille âme culinaire : une âme sage ! Et, le saviez-vous ? Votre côté tradi est pile au cœur de la tendance en ce moment !

ABONNEZ-VOUS À

ELLE à TABLE

2 ANS (12 n^{os})
(46,80€)

+

Le vase bicolore en céramique

(14,90€)

45% DE RÉDUCTION

34€
SEULEMENT
au lieu de ~~61,70€~~

CYRILLUS
PARIS

Le vase en céramique bicolore se met à votre service ! Aussi bien décoratif que pratique, il sublimera votre intérieur, seul ou accompagné de fleurs, de brindilles et pourquoi pas d'ustensiles.

autre idée

Photo non contractuelle

PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE, ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR INTERNET :
www.vasecyrillus.elleatableabo.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9**

1 ☐ **L'offre plaisir :** un abonnement à Elle à Table de 2 ANS (12 N^{os}) + le vase bicolore en céramique Cyrillus au prix de **34€ seulement** au lieu de ~~61,70€~~, soit **45% de réduction.**

2 ☐ **L'offre classique :** un abonnement à Elle à Table de 2 ANS (12 N^{os}) au prix de **29€ seulement** au lieu de ~~46,80€~~, soit **38% de réduction.**

3 ☐ **L'offre découverte :** un abonnement à Elle à Table d'1 AN (6 N^{os}) au prix de **19€ seulement** au lieu de ~~23,40€~~, soit **19% de réduction.**

Je joins mon règlement de 34€ ou 29€ ou 19€ par :

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Elle à Table

☐ CB N° _____

Expire fin : M M A A

Date et signature obligatoires

Mme ☐ Mlle ☐ Mr ☐ Nom : _____

Prénom : _____

N°/Voie : _____

Cplt adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Je laisse mon adresse EMAIL pour recevoir toutes les informations liées à mon ABONNEMENT, à mon vase et pour CONSULTER MA VERSION NUMÉRIQUE

Email : _____

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de Elle à table.
☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de Elle à table.

N° Tél. _____

HFM ET897

*Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Elle à table au prix de 3,90 € et le vase au prix de 14,90 €. Elle à table est édité par CMI Publishing. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Après enregistrement du règlement, réception du 1er numéro sous 4 semaines maximum et sous 4 à 6 semaines votre vase par pli séparé. L'envoi de votre bulletin vaut prise de connaissance et acceptation des CGV, accessibles sur www.jemabonne.fr. Abonnement résiliable à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation (MEDICYS, 73 Bld de Clichy, 75009 Paris ou formulaire sur www.medicys.fr). Vous disposez d'un droit de rétractation pendant 14 jours après réception du 1er numéro, sauf offre 100% numérique (cf. formulaire de rétractation à adresser sur www.jemabonne.fr). Retour des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à CMI Publishing et à ses prestataires techniques afin de gérer votre abonnement, et, si vous y consentez, à ses partenaires commerciaux, à des fins de prospection. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la limitation et portabilité de vos données, ainsi qu'au sort de celles-ci après la mort à l'adresse suivante : CMI Publishing - 3-9 avenue André Malraux 92300 LEVALLOIS-PERRET – 01 75 33 70 36 ou par email abonnementselleatable@cba.fr. Voir notre Charte données personnelles (www.jemabonne.fr). CMI Publishing - RCS Nanterre B324 286 319-TVA FR 88 324 286 319.

NOUS CONTACTER

ELLE À TABLE
Service Abonnement
CS 50002 - 59718 Lille cedex 09

01 75 33 70 36 - Lundi au vendredi de 8h30 à 19h - Samedi de 9h à 13h - Prix d'un appel local

abonnementselleatable@cba.fr

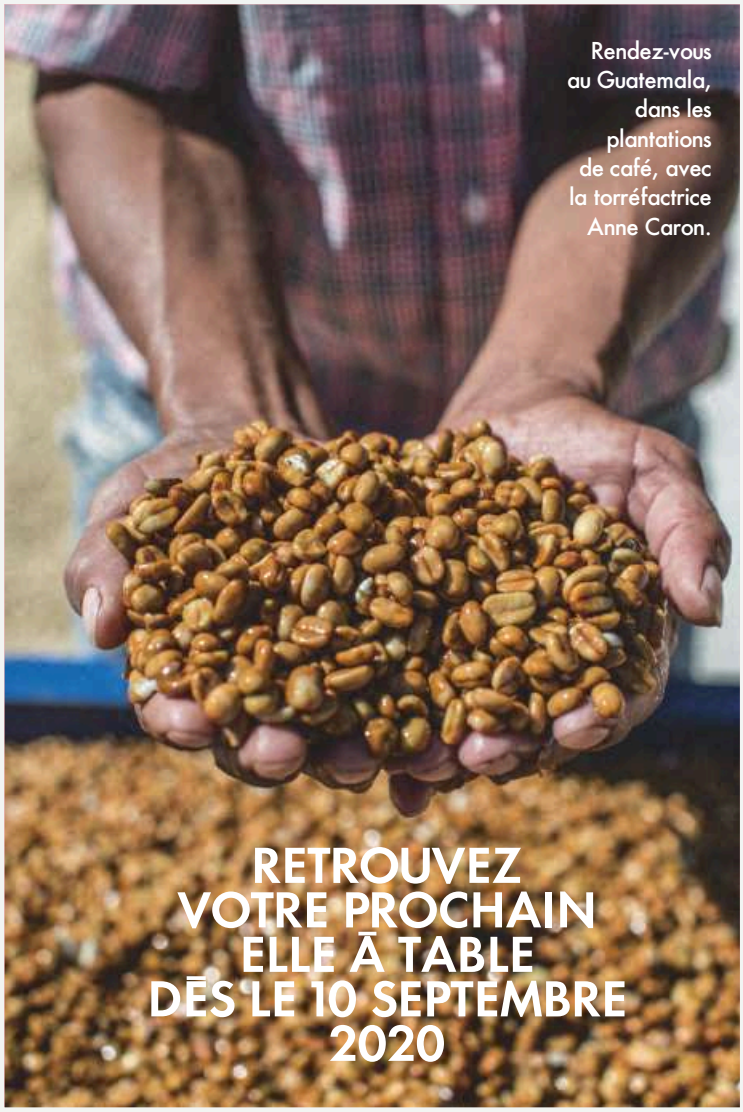
Retrouvez également toutes nos offres exclusives sur notre site www.elleatableabo.com

Notre carnet d'adresses

Gril Party, p. 14
Carrefour, carrefour.fr
De Buyer, debuyer.com
Ikea, ikea.com
Le Marquier chez Jardiland, jardiland.com
Mastrad chez Mathon, mathon.fr
Morso chez Truffaut, truffaut.com
Ofyr, ofyr.fr
Ooni, ooni.com
Pit Boss, pitboss-grills.com
Redecker, redecker.com

Passez prendre l'apéro, p. 41
Falcon, disponible sur amara.com
Jars, jarsceramistes.com
Laurette Broll, laurettebroll.com
Marion Graux, mariongraux.com
Serax, serax.com

Cuisiner en famille, p. 54
Emery et Cie,
18, passage de la Main d'Or,
75011 Paris.
01 44 87 02 02.
Marion Graux,
mariongraux.com
Jars, jars.fr
Margot Lhomme,
margotlhommecéramiques.tumblr.com



Rendez-vous au Guatemala, dans les plantations de café, avec la torréfactrice Anne Caron.

© Pierre Baëlen.

ABONNEZ-VOUS À
ELLE À TABLE

...EN PROFITANT D'OFFRES EXCLUSIVES SUR
www.elleatableabo.com

ELLE à TABLE

Présidente-Directrice de la publication Claire Léost
Directrice de la rédaction Danièle Gerkens
Directeur artistique Jean-Philippe Roussilhe
Rédactrice en chef adjointe Alexandra Michot
Rédactrice Mathilde Samama
Rédacteurs graphistes (*1ers maquettistes*) Catherine Chaussat - Philippe Langlais
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein (*1re Secrétaire de rédaction*)
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Photothèque Claire Saadi
Collaboration Giulia Di Sotto (*SR*)
Océane Algaron - Natacha Arnoult - Marjolaine Daguerre - Alix Girod de L'Ain
Sabrina Fauda-Rôle - Charline Flochet - Laure Gasparotto - Élisabeth Guedes
Sandrine Goeyvaerts - Catherine Kluger
Chefs de fabrication Pierre Aita - Alain Bonis
Rédaction
3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant - 92300
Levallois-Perret Cedex - 01 87 15 14 55 - courrier.elleatable@cmimedia.fr

---

Directrice de la communication et de la promotion Stéphanie Videau-Aphatie
Responsable de la promotion Muriel Durif
Diffusion Pascal Mouilley (*Directeur des ventes*)
Cécile Pruchon *(Chef de produit)*
Marketing Direct Karine Chevallet (*Directrice*)
Chef de produit Nathanaëlle Moisan
assistée de Arlette Kebreau

CMI PUBLISHING est une filiale de INTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.
Tous droits de reproduction réservés
Imprimé en France par Imaye Graphic, 96, bd Henri-Becquerel, ZI des Touches, 53000 Laval
Dépôt légal : 3e trimestre ©2020 CMI PUBLISHING
Commission paritaire : CPPAP 0524 K 78786. ISSN : 1293-5948
ELLE à table est édité par CMI PUBLISHING
SAS au capital de 78300 €, RCS Nanterre 324286319.
Siège social : 3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex
Associés : NTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.

Les marques ELLE® et À TABLE ™ sont utilisées sous licence du propriétaire
Hachette Filipacchi Presse, une filiale de Lagardère SCA.
Au Canada, les marques ELLE et ELLE À TABLE sont détenues par France-Canada
Éditions et Publications Inc et employées sous licence.

ELLEATABLE.FR
Directeur de rédaction Jacques Braunstein
Responsable de rubrique Marjolaine Daguerre
Directrice du pôle médias sociaux Lucia Lagarrigue

CMI MEDIA
3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex - 01 87 15 18 12
Présidente Valérie Salomon
Directeur commercial Patrick Robin
Directrice de publicité Jennifer Imbert
jimbertboutboul@cmimedia.fr
Directrice de clientèle Sandrine Gaillardin
sgaillardin@cmimedia.fr
Responsable média et coordinatrice projets Anne-Cécile Pignard
acpignard@cmimedia.fr

ELLE INTERNATIONAL (une entité Lagardère News)
CEO Constance Benqué
CEO licences internationales Elle François Coruzzi
Directrice internationale Elle Valéria Bessolo Llopiz
Directeur licences medias internationales, Développement digital et syndication
Mickaël Berret
Brand management Elle à table - Responsable marketing Morgane Rohée
Directrice de la création Linda Bergmark
Chef de projet digital senior Moda Zere
Syndication Elle à table - Responsable adjointe Marion Magis
Coordinatrice Johanna Jégou, **Responsable Droits d'auteur** Séverine Laporte

---

PUBLICITÉ INTERNATIONALE LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING
3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex - France
Directrice commerciale internationale Stéphanie Delattre
sdelattre@lagarderenews.com
Directeur commercial international adjoint Julian Daniel
jdaniel@lagarderenews.com

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

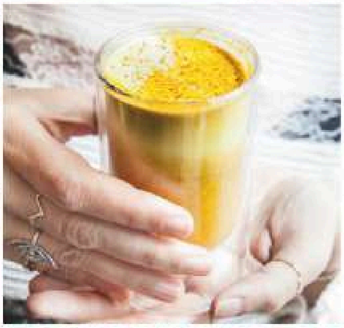
LE PAPIER SE RECYCLE
PENSEZ AU TRI SÉLECTIF.

CE MAGAZINE EST IMPRIMÉ
SUR DU PAPIER CERTIFIÉ PEFC (HORS ENCARTS)
Papier provenant majoritairement de Finlande,
0 % de fibres recyclées, papier certifié PEFC
Eutrophisation : Ptot 0,008 kg/tonne.

RELATION ABONNÉS
Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez-nous vos questions :
Par email : elleatable@jemabonne.fr • Par internet : elleatableabo.com • Par téléphone : en France, tél. 01 75 33 70 36. À l'étranger, tél. (00 33) 1 75 33 70 36 • Par courrier : ELLE à table Abonnements, CS 50002 - 59718 Lille Cedex 9 • Tarifs France (1 an / 6 numéros) 19 €. Étranger : nous consulter, tél. (00 33) 1 75 33 70 36 • Anciens numéros, tél. 01 75 33 70 36 (3,90 € par numéro, 1,10 € de port)

ELLE à TABLE

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année



Abonnez-vous

A compléter et à renvoyer sous enveloppe à affranchir à :
ELLE à table Service abonnements - CS 50002 - 59718 Lille cedex 9

☐ ***Oui,*** **je m'abonne pour 1 an (6 numéros) à ELLE à table :**

☐ France **19 €.**

☐ Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au **01 75 33 70 36.**

MODE DE RÈGLEMENT CHOISI :

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Elle à table

☐ CB N°

Expire fin : M M A A

Date et signature obligatoires

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr Nom : Prénom :

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal : Ville :

Je laisse mon adresse email pour recevoir toutes les informations liées à mon abonnement

Email :

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de Elle à table. ☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de Elle à table.

N° Tél.

HFM ET588

Gérez votre abonnement : www.elleatableabo.com

TARIFS ABONNEMENTS ÉTRANGER :

SUISSE 6 numéros : 39 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge. Tél : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch. www.dynapresse.ch.

BELGIQUE 6 numéros : 23 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - Route de Lennik 451 - 1070 Bruxelles. Tél : (02) 556 41 40 - par virement bancaire compte - n° : BE 93210-0980879-67

USA 6 numéros : 66 $ - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag PO BOX 2769 Plattsburgh NY 12901-9805 - Tél : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expressmag@expressmag.com

CANADA 6 numéros : 60 $ CAD + taxes - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag 3339 rue Griffith, Saint-Laurent, Québec (CANADA) H4T 1W5 - Tél : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expressmag@expressmag.com

TEISSEIRE

Tout nouveau, tout bio !

Quoi de mieux qu'un sirop bio pour une pause naturelle et rafraîchissante pendant les beaux jours ? Pour ses 300 ans, la gamme certifiée biologique de Teisseire accueille le nouveau parfum Menthe, un sirop naturellement transparent puisqu'élaboré à partir d'extraits incolores de menthe... mais toujours aussi intense ! Dans les grandes surfaces au prix de 2,85 € les 60 cl.

◆ **Plus d'infos sur teisseire.fr**

SÉRIE LIMITÉE LOUISE

Une collection limitée autour de l'univers de la table et de la maison

Élaborées comme on prépare un repas de famille, les collections Série Limitée LOUISE se déclinent autour de l'univers de la table et de la maison. Imprimées d'illustrations ou de photos anciennes sur du lin lavé, ces séries limitées sont confectionnées avec des matières naturelles et durables. Les images sont alors imprimées à Paris avec des encres à l'eau, non toxiques. Ces objets du quotidien de qualité, à la fois beaux et utiles, accompagneront vos dîners, vos recettes et bien plus encore. À retrouver dans leurs points de vente au prix de 48 € le tablier en lin lavé, et 24 € le torchon en lin lavé.

◆ **Plus d'infos sur serielimitéelouise.com**

FINDUS

Découvrez les nouvelles recettes de L'Atelier Poisson

Trois nouvelles recettes délicieuses de poissons gourmands pour faire frétiller les papilles. Chacune est une alchimie entre le Colin d'Alaska qualité 100 % filet sans arête, certifié MSC et trois panures croustillantes et savoureuses, au choix : 7 Céréales & Graines, Extra-Croustillant et Herbes & Pointe d'Ail. Des recettes originales et gourmandes qui affichent des Nutri-Score A et B. À retrouver dans les grandes surfaces au prix de 3,49 €.

◆ **Plus d'infos sur findus.fr**

CARTE D'OR

2020, un nouvel emballage plus respectueux de l'environnement et des recettes améliorées

La marque de crèmes glacées et sorbets Carte d'Or s'engage pour la planète avec un nouveau bac recyclable et pour le goût et la qualité, avec des recettes réduites en sucre et en additifs. Le bac recyclable en carton permet d'économiser 1100 tonnes de plastique vierge par an, et sa production émet 50 % de CO_2 en moins que l'ancien bac. La teneur en sucre baisse en moyenne de 18 % dans six recettes parmi les plus emblématiques de la gamme, dont la crème glacée à la vanille de Madagascar qui devient plus ronde, plus crémeuse, simplement irrésistible ! Vendu en GMS au prix moyen de 3,29 €.

◆ **Plus d'infos sur maison.cartedor.fr**

KENWOOD

Apportez une touche design à votre cuisine avec le robot pâtissier kMix Édition limitée !

Disponible en quatre couleurs métallisées, or, chromée, noire ou cuivrée, cette gamme aux finitions élégantes est à la fois design et performante. Une puissance de 1 000 W, un kit de pâtisserie en métal (fouet, batteur et pétrin) avec mouvement planétaire et un bol de 5 l qui vous permettront de pétrir les pâtes même les plus lourdes. Ce robot iconique s'adapte également à de nombreux accessoires comme l'appareil à pâtes fraîches, la râpe ou le hachoir... Exprimez votre créativité avec kMix ! Le prix indicatif public est de 499 € (prix variant selon les distributeurs et les modèles).

◆ **Plus d'infos sur kenwood.fr**

PULCO

Découvrez Pulco à diluer, le goût rafraîchissant du citron pressé à utiliser et à doser selon ses envies !

Le saviez-vous ? Pulco à diluer est multi-usage : idéal avec de l'eau plate ou gazeuse pour une désaltération intense, excellent en cuisine pour assaisonner et donner du goût à vos plats ou encore allié parfait pour vos recettes de cocktails. Le juste compromis entre plaisir et bien-être, Pulco à diluer est sans sucre ajouté, sans édulcorant, sans colorant et sans conservateur. De multiples parfums à tester : citron, citron vert, citron-menthe, citron-orange, citron-fraise, agrumes, pamplemousse et orange sanguine. Disponibles en 70 cl au prix moyen conseillé de 2,65 € à 2,75 € l'unité selon les parfums.

◆ **Infos sur oranginasuntoryfrance.com /nos-marques/pulco.com**

CIDOU

Du fruit rien, que du fruit… avec 30 % de sucres en moins*

Découvrez Les Désucrés, la nouvelle gamme de la marque française CIDOU. 100 % issues du fruit, les trois recettes de cette dernière gamme (Pomme, Multifruits et Fruits du Verger) obtiennent toutes, grâce à un procédé de désucrage unique, la note Nutri-Score B ainsi que le score NOVA 1, synonyme de produit peu transformé. Les désucrés, comme tous les produits CIDOU sont conditionnés en France et ne manqueront pas d'attirer l'œil en magasin grâce à leurs briques roses. À retrouver au prix conseillé de 2,29 €.

*Par rapport aux jus de fruits comparables de la marque.

◆ **Plus d'infos sur cidou.fr**

LÉKUÉ

Des moules pour toutes vos envies

Pour cet été, Lékué vient compléter sa collection de moules à glace avec deux nouvelles formes aussi originales que gourmandes : le Donut et le Pretzel. En silicone platine pour un démoulage facile, il suffit de les remplir de vos recettes préférées, de les refermer avec les couvercles et de les empiler au congélateur. C'est le meilleur moyen d'avoir de délicieuses friandises glacées qui allient fraîcheur, ingrédients sains et gourmandise. À partir de 4,90 €.

◆ **Plus d'infos sur lekue.com**

THÉS DE LA PAGODE

Thé Vert Mangue & Ananas : un voyage sensoriel

Pour créer cette délicieuse recette fruitée, les Thés de la Pagode® ont sélectionné un grand thé vert de Chine aux subtiles notes végétales, accompagné de véritables morceaux de mangue bio. Ce mélange est associé à des notes d'ananas, de goyave et de fraise pour finir de parfumer subtilement l'infusion, à consommer chaude ou glacée. Des pétales de bleuet et de souci agrémentent délicatement ce « blend », que l'on prend plaisir à déguster au tea time. Avec ses notes exotiques très gourmandes, presque sucrées, c'est le thé idéal pour apaiser son esprit et le laisser s'évader vers des contrées tropicales inondées de soleil. Table d'infusion : 2 g pour 200 ml d'eau à 80 °C pendant 3-4 minutes. À retrouver au prix conseillé de 7,65 € le sachet en vrac de 100 g.

◆ **Plus d'infos sur thesdelapagode.com**

KAZIDOMI

Des produits sains et biologiques pour tous

Pour les amateurs de bons plans, soucieux de leur alimentation, l'eshop Kazidomi s'engage à permettre à chacun d'exercer son droit de prendre soin de soi comme de la planète. Chaque membre du site accède ainsi à un très large catalogue de produits bio et respectueux de l'environnement, avec des remises oscillantes entre 20 et 50 % par rapport aux tarifs généralement constatés. Idéal pour manger sain et au juste prix, pour le plus grand plaisir notamment des familles.

◆ **Plus d'infos sur kazidomi.com**

PLANÈTE VÉGÉTAL

Les carottes primeur sont à l'honneur !

La carotte fait partie des légumes vedettes de l'été. Pour profiter pleinement de la fraîcheur de ses carottes primeur sucrées et croquantes, tout en y consacrant le moins de temps possible, Planète Végétal a lancé Carottes faciles à râper et Croq'carotte®. Labellisées Haute Valeur Environnementale, ces références occupent une place de choix au rayon légumes. Cet été, Planète Végétal s'associe à la start-up innovante Véritable pour faire gagner des potagers d'intérieur autonomes Smart®, élus Produit de l'année 2020, parfait pour cultiver facilement chez soi herbes aromatiques et mini-légumes. À retrouver sur le site et Facebook.

◆ **Plus d'infos sur planetevegetal.com**

LES HUILES DE COLZA ET DE TOURNESOL

Des atouts pour notre santé

Beaucoup l'ignorent, mais ces deux huiles végétales et les margarines qui en sont issues contiennent des oméga-3 et 6 et sont une source majeure de vitamine E. Pour mettre en lumière leurs bienfaits santé, l'Union européenne, Terres Univia et PSPO lancent une nouvelle campagne : « Les huiles et margarines végétales, bienfaits de l'Europe ! » Cette dernière se déroulera en France et en Pologne sur trois ans.

HUILES ET MARGARINES VÉGÉTALES BIENFAITS DE L'EUROPE

Index des recettes

Nos Entrées

- Bâtonnets de tofu panés au quinoa et sauce verte **p. 43**
- Bouchées de radis noir, feta et œufs de saumon **FR**
- Brioches à l'ail et aux herbes **p. 52**
- Cake aux courgettes, chèvre et menthe fraîche **p. 48**
- Carpaccio de courgette et amandes rôties **p. 111**
- Carpaccio de joues de lotte, nectarines, sésame noir **p. 79**
- Carpaccio de mulet noir, courgettes, sarrasin **p. 79**
- Carpaccio de poivrades, feta, raisins de Corinthe, dukkah **p. 78**
- Carpaccio de tomates, basilic, sel fumé de Voatsiperifery **p. 78**
- Carpaccio figue, mozzarella, basilic pourpre, pignons torréfiés **p. 77**
- Conchiglioni farcis **FR**
- Cubes de feta panés au miel **p. 42**
- Dip au yaourt grec, concombre, menthe et miel **p. 67**
- Epis de maïs marinés grillés **p. 42**
- Focaccia thym, amandes et oignons rouges **p. 42**
- Gaspacho de courgette au curcuma **p. 25**
- Gaspacho de fraises-tomates **p. 46**
- Granité de melon à l'anis et chips de jambon cru **p. 31**
- Gressins au sésame **p. 50**
- Makis de truite fumée au fromage frais, concombre et sésame **p. 61**
- Muffins chèvre et miel **p. 71**
- Petits flans à la tomate, mascarpone et amandes effilées **p. 112**
- Rillettes de maquereau **FR**
- Rillettes de radis rose au chèvre **FR**
- Sablés au parmesan **p. 56**
- Salade de quinoa, pois chiches, pêche et concombre **p. 113**
- Smoothies glacés tomate et coriandre **p. 116**
- Soupe glacée de tomates marinées à l'ail et aux aromates **p. 61**
- Sucrines aux crevettes et légumes grillés marinés **p. 50**
- Tartelettes aux trois courgettes **FR**
- Tartelettes feuilletées aux légumes et à la mozzarella **p. 59**
- Tatins de tomates-cerises **FR**
- Tomato tonnato **p. 18**
- Trois pestos **p. 56**
- Velouté thaï de crevettes grises **p. 29**

Nos Plats

- Ailerons de poulet marinés **p. 50**
- Boulettes d'agneau laquées au sirop d'érable **p. 113**
- Boulettes de veau aux herbes **p. 55**
- Brochettes de canard aux abricots marinés sur tige de citronnelle **p. 46**
- Burgers au quinoa et aubergine **p. 112**
- Côte de bœuf, écrasée de pommes de terre, sauce chimichurri **p. 33**
- Crevettes grises sautées à l'ail et au romarin **p. 29**
- Fishcakes, mayonnaise et salsa **p. 60**
- Goulash de cerf **p. 89**
- Gravlax de bœuf aux aubergines, miso et sésame grillé **p. 18**
- Pizza à la ratatouille **p. 58**
- Pizza anchois frais, tomate **p. 34**
- Pizza blanche et verte au barbecue **p. 47**
- Pizza margherita **p. 34**
- Poulet rôti au miel, citron et épices **p. 69**
- Salade de poulet à la mimolette **p. 27**
- Salade de quinoa, tomate, pastèque et crevettes **p. 111**
- Sardines grillées, vierge de tomate **p. 37**
- Spaghetti pesto et mimolette **p. 27**
- Steaks de tomates, lait de mozzarella **p. 35**
- Tarte tomate, fraise et citron confit **p. 86**
- Tartines de truite fumée, tzatziki de fromage de chèvre frais **p. 57**
- T'minska frika **p. 90**
- Travers de porc caramélisés **p. 52**
- Truite 2.0 **p. 91**

Nos Desserts

- Abricots rôtis aux amaretti **p. 18**
- Ananas rôti, ganache au basilic **p. 38**
- Base de pâte à tarte et sa crème d'amande **p. 81**
- Camemberts farcis abricots, amandes **p. 49**
- Eskimos au lait de coco, graines de chia, framboises et mûres **p. 115**
- Eskimos concombre, citron vert et coriandre **p. 115**
- Eskimos goyave-coco **p. 117**
- Eskimos mangue-framboise **p. 115**
- Fruits d'été et sablé à l'amande **p. 112**
- Fruits rouges, chantilly au mascarpone façon fontainebleau **p. 113**
- Gâteau au yaourt, citron, myrtilles **p. 62**
- Gâteau choco, coco, courgette **p. 25**
- Glace rhum et miel de citronnier **p. 70**
- Kobariski struklji **p. 92**
- Mascarpone à la vanille et fruits d'été au sirop d'érable **p. 111**
- Melon confit **p. 31**
- Palets bretons caramélisés au miel **p. 72**
- Pêches grillées à la verveine et glace à la fleur de lait **p. 39**
- Soupe de fraises et chantilly au basilic **p. 62**
- Tarte à la rhubarbe **p. 85**
- Tarte abricots, fruits de la passion **p. 82**
- Tarte aux fruits des bois sans gluten **FR**
- Tarte flan, fraise et fleur d'oranger **p. 83**
- Tarte friable à la framboise **FR**
- Tarte melon, framboise, menthe **p. 85**
- Tarte pêche, verveine **p. 86**
- Tiramisù coco, miel, citron vert **p. 72**

Divers

- Cocktail de pastèque à la menthe **p. 44**
- Glaçons aux fruits ou aux herbes **p. 116**
- Mocktail fraises, miel, citron vert **p. 69**
- Pickles de légumes **p. 55**
- Sangria blanche **p. 44**
- Soupe champenoise **p. 44**

Votre magazine sur tablette et mobile !

Vous pouvez télécharger votre ELLE à table sur l'iPad ou l'iPhone à partir du kiosque d'Apple sur l'App Store, et télécharger la nouvelle Appli pour Smartphone.

Retrouvez ces recettes sur **elleatable.fr**

VÉGÉTAL · VIANDE et ŒUFS · POISSON et CRUSTACÉS · VITE FAIT · FAIT D'AVANCE · LÉGER

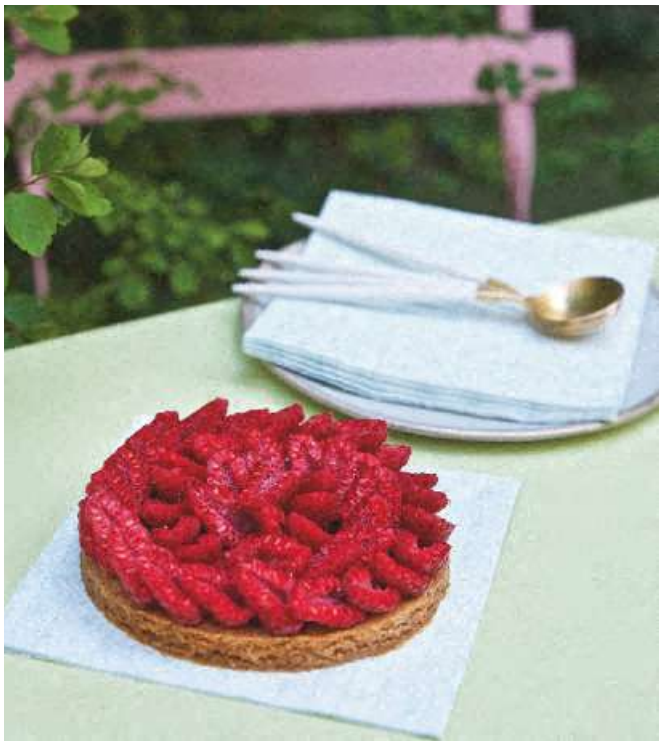
TARTE AUX FRUITS DES BOIS SANS GLUTEN

SALADE DE POIVRON, HOUMOUS ET FETA MARINÉE

ELLE à TABLE N° 131

LA RECETTE ELLE à TABLE POUR QUITOQUE le panier à cuisiner

TARTE FRIABLE À LA FRAMBOISE



BŒUF FAÇON MOUSSAKA

COMMUNIQUÉ

QUITOQUE le panier à cuisiner

SALADE DE POIVRON, HOUMOUS ET FETA MARINÉE

(4 personnes)

Préparation : 15 min ◆ Cuisson : 20 min

2 tomates ◆ 2 poivrons rouges ◆ 100 g de pousses d'épinard ◆ 240 g de pois chiches en bocal ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1/2 citron ◆ 600 g de pommes de terre ◆ 150 g de feta ◆ 6 g d'herbes de Provence

1. Portez à ébullition une casserole d'eau. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux d'environ 2 cm. Plongez-les dans l'eau bouillante et faites cuire pendant 10 à 12 min. Une fois cuits, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Réservez.
2. Faites mariner la feta : Égouttez et coupez la feta en dés. Déposez-les dans une assiette creuse. Versez de l'huile d'olive de façon à la recouvrir. Salez, poivrez.
Saupoudrez d'herbes de Provence. Laissez-la mariner le temps de préparer la salade.
3. Pendant ce temps, rincez les poivrons sous un filet d'eau et coupez-les en fines lanières, en débarrassant le cœur et les graines. Faites revenir les lanières de poivron à l'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen pendant env. 10 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez.
4. Préparez le houmous : pelez et hachez la gousse d'ail. Rincez et égouttez les pois chiches (surtout réservez l'eau des pois chiches) et disposez-les dans un mixeur avec 2 c. à soupe de l'eau de pois chiches, 2 c. à soupe d'huile d'olive et 1 trait de jus de citron. Salez, poivrez et mixez.
5. Rincez et essorez les pousses d'épinard. Rincez, essuyez et coupez les tomates en fins quartiers. Dans un saladier, mélangez les quartiers de tomates, les pousses d'épinard, les morceaux de pomme de terre et de feta puis les lanières tendres de poivrons.
6. Servez avec le houmous qui fera office de sauce pour agrémenter cette salade.

Commandez votre panier à cuisiner sur quitoque.fr : tous les ingrédients frais et les fiches-recettes sont livrés chez vous. Cette recette sera disponible sur notre site à la commande pour les semaines du 17 au 30 août.

COMMUNIQUÉ

QUITOQUE le panier à cuisiner

BŒUF FAÇON MOUSSAKA

(4 personnes)

Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 35 min

500 g de bœuf haché ◆ 1 oignon ◆ 400 g de purée de tomate ◆ 60 cl de lait ◆ 50 g huile d'olive ◆ 50 g de farine ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 à 3 aubergines (env. 500 g)

1. Préchauffez le four à 240°C. Rincez les aubergines, coupez-les en rondelles d'env. 1 cm. Disposez-les sur une plaque allant au four, versez un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez et faites dorer pendant 12 à 15 min.
2. Pelez et émincez l'oignon. Faites revenir l'oignon dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive pendant 3 min et y ajouter le bœuf haché. Pressez l'ail en entier avec la peau ou hachez-le. Ajoutez-le à la sauteuse avec la purée de tomate. Salez et poivrez. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 5 min.
3. Préparez la béchamel : portez le lait à ébullition. Pendant ce temps, dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive ou une grosse noix de beurre. Ajoutez la farine en remuant bien au fouet et faites chauffer environ 30 sec pour que le mélange soit doré.
4. Ajoutez le lait chaud dans la casserole tout en continuant à fouetter. Laissez cuire env. 5 min en fouettant régulièrement pour éviter les grumeaux. Une fois la béchamel suffisamment épaisse, ôtez du feu et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Dans un plat à gratin, disposez la moitié des tranches d'aubergine puis la moitié du mélange bœuf/purée de tomate, puis l'autre moitié des aubergines et le reste de bœuf/purée de tomate. Versez la béchamel par-dessus en la répartissant bien sur le plat et enfournez pendant 5 bonnes min. Servez bien chaud dès que la béchamel est joliment dorée.

Commandez votre panier à cuisiner sur quitoque.fr : tous les ingrédients frais et les fiches-recettes sont livrés chez vous. Cette recette sera disponible sur notre site à la commande pour les semaines du 20 juillet au 2 août.

TARTE AUX FRUITS DES BOIS SANS GLUTEN (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 15 mn ◆ Cuisson : 45 mn

◆ 1 disque de pâte feuilletée sans gluten ◆ 4 barquettes de fruits des bois (fraises, framboises, myrtilles et mûres) Pour la compote de fruits des bois **◆ 50 g de fraises ◆ 50 g de framboises ◆ 50 g de myrtilles ◆ 50 g de mûres ◆ 20 g de cassonade ◆ 2 g de pectine ◆ sucre glace**

1. Préchauffez le four sur le mode ventilé à 180°/th. 6. Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné, et découpez-y un carré assez grand. Récupérez les chutes de pâte, taillez-y des bandes et faites-les adhérer, en les collant avec un peu d'eau, sur le pourtour du carré pour former une bordure que vous marquerez au couteau de petites ciselures. Enfournez 35 mn.
2. Préparez la compote : dans une casserole, faites revenir les fruits des bois avec la cassonade et la pectine. Faites chauffer à feu doux, montez le feu tranquillement jusqu'au bouillonnement, puis laissez refroidir.
3. Étalez la compote de fruits sur le fond de tarte, dressez les fruits dessus, saupoudrez de sucre glace et dégustez.
Jura, Macvin, Domaine Champ Divin, vin muté.

PHOTO Delphine Michalak - RECETTE Christophe Michalak

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

L'ÉTABLE N° 131

TARTE FRIABLE À LA FRAMBOISE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 15 mn

Pour le shortbread **◆ 90 g de farine ◆ 75 g de beurre demi-sel ◆ 40 g de sucre glace** Pour la garniture **◆ 3 c. à soupe de confiture de framboises ◆ 2 barquettes de framboises**

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Mélangez à la main la farine avec le beurre et le sucre glace. Formez 1 boule et étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson sur une épaisseur de 8 mm. Détaillez dans la pâte un cercle de 16 cm. Enfournez 15 mn, puis laissez refroidir.
2. Étalez la confiture de framboises sur le fond de tarte. Coupez les framboises en deux et dressez-les harmonieusement sur la tarte.
Champagne Veuve Clicquot, La Grande Dame 2008, rosé.

PHOTO Delphine Michalak - RECETTE Christophe Michalak

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

TATINS DE TOMATES-CERISES

ELLE à TABLE N° 131

BOUCHÉES DE RADIS NOIR, FETA ET ŒUFS DE SAUMON - CONCHIGLIONI FARCIS

ELLE à TABLE N° 131

RILLETTES DE MAQUEREAU À LA GRENADE
RILLETTES DE RADIS ROSE AU CHÈVRE

ELLE à TABLE N° 131

TARTELETTES AUX TROIS COURGETTES

BOUCHÉES DE RADIS NOIR, FETA ET ŒUFS DE SAUMON (pour 20 pièces)

Préparation : 20 mn

◆ 1/2 petit radis noir ◆ 100 g de feta ◆ 50 g de yaourt grec ◆ quelques tiges de ciboulette ◆ 1 petit pot d'œufs de saumon ◆ poivre du moulin

1. Brossez et lavez le radis noir. Coupez-le en tranches fines à l'aide d'une mandoline. Rincez et ciselez la ciboulette.
2. Dans un saladier, mélangez la feta émiettée avec le yaourt grec, la ciboulette et le poivre.
3. Sur chaque lamelle de radis, déposez 1 c. à café de crème à la feta, puis ajoutez 1/2 c. à café d'œufs de saumon et fermez la bouchée avec une pique en bois. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la crème. Réservez au frais jusqu'à la dégustation.

CONCHIGLIONI FARCIS (6 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 250 g de gros conchiglioni ◆ 1 petite courgette verte ◆ 1 petite courgette jaune ◆ 2 mini-poivrons (orange et rouge) ◆ 10 tomates-cerises ◆ 1 échalote ◆ 1 crottin de chèvre sec ◆ 1 citron vert bio ◆ quelques feuilles de basilic ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les conchiglioni environ 10 mn (ils doivent rester al dente). Une fois cuits, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
2. Lavez et taillez les légumes en brunoise (petits dés). Pelez et émincez finement l'échalote. Rincez et ciselez le basilic (réservez quelques feuilles). Émiettez le chèvre. Mélangez tous les ingrédients, ajoutez le zeste et le jus du citron vert, salez et poivrez. À l'aide d'une cuillère, garnissez chaque conchiglione de la crème au chèvre. Dégustez frais.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTES Élisabeth Guedes

TATINS DE TOMATES-CERISES (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 1 pâte feuilletée ◆ 500 g de tomates-cerises ◆ 3 c. à soupe de cassonade ◆ 3 c. à soupe de vinaigre balsamique ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 3 brins de thym + quelques brins pour la déco

1. Dans une poêle, versez l'huile d'olive, la cassonade, le thym effeuillé et le vinaigre balsamique, puis portez à ébullition et ajoutez les tomates. Laissez caraméliser quelques minutes.
2. Préchauffez le four sur 200°/th. 6-7. Découpez 4 cercles de pâte feuilletée à peine plus grands que les moules individuels. Versez les tomates-cerises caramélisées, puis recouvrez de pâte feuilletée en rentrant la pâte vers l'intérieur du moule. Enfournez pour 20 mn.
3. Démoulez les tartelettes et dégustez tièdes en ajoutant quelques brins de thym frais.

Champagne Laurent Perrier, Harmony, bulles.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE Élisabeth Guedes

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

TARTELETTES AUX TROIS COURGETTES (6 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 20 mn ◆ Cuisson : 40 mn

Pour la pâte **◆ 180 g de farine ◆ 90 g de beurre mou en dés ◆ 3 cl d'eau glacée ◆ 2 brins de thym** Pour la garniture **◆ 3 courgettes de couleurs différentes ◆ 4 oignons rouges ◆ 2 c. à soupe de cassonade ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ quelques brins de thym ◆ poivre du moulin**

1. Pour la pâte : dans le bol du robot, versez la farine, le beurre, 1 pincée de sel, pétrissez avec le crochet, puis versez l'eau glacée et pétrissez à nouveau jusqu'à ce que la pâte s'amalgame. Ajoutez le thym. Formez 1 boule et mettez-la au frais 20 mn.
2. Pelez et coupez les oignons en rondelles. Faites-les cuire 10 mn à feu doux dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez la cassonade et poursuivez la cuisson 5 mn.
3. Lavez et coupez les courgettes en lamelles fines à l'aide d'une mandoline. Faites-les blanchir 1 mn dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant.
4. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné, puis détaillez des cercles un peu plus grands que les moules. Foncez la pâte dans 6 moules individuels huilés, puis déposez les oignons confits dans le fond de chaque tartelette. Ajoutez les lamelles de courgette en alternant les couleurs et en commençant par l'extérieur du moule. Salez et poivrez au moulin. Arrosez chaque tartelette d'huile d'olive, parsemez de thym frais et enfournez 25 mn.

Sud-Ouest, Vin de France, Château Lestignac, Blizzard 2019, blanc.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE Élisabeth Guedes

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

RILLETTES DE MAQUEREAU À LA GRENADE (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 250 g de filets de maquereaux frais ◆ 70 g de chèvre frais ◆ 70 g de fromage frais type Philadelphia ◆ 1 échalote ◆ 1/4 de grenade ◆ 1 verre de vin blanc sec ◆ le jus et le zeste de 1 citron vert bio ◆ 2 cm de gingembre râpé ◆ quelques brins de ciboulette

1. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Pelez et ciselez l'échalote. Lavez et ciselez la ciboulette. Dans un plat, déposez les filets de maquereaux, arrosez de vin et de jus de citron, enfournez 15 mn. Laissez refroidir avant d'émietter la chair.
2. Dans un saladier, mélangez le chèvre et le fromage frais avec le gingembre, le zeste et le jus du citron, la ciboulette et l'échalote, les graines de grenade. Ajoutez la chair de maquereau, salez, poivrez et réservez au frais. Dégustez avec des gressins, des crackers ou du pain de campagne grillé.

RILLETTES DE RADIS ROSE AU CHÈVRE (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 30 mn

◆ 1 botte de radis ◆ 1/2 oignon rouge ◆ 80 g de fromage frais ◆ 80 g de brocciu ◆ 40 g de chèvre frais ◆ le jus de 1 citron ◆ menthe

1. Lavez soigneusement les radis. Réservez-en quelques-uns pour servir. Pelez l'oignon et coupez-le grossièrement.
2. Mixez les radis avec l'oignon, le fromage, le brocciu et le chèvre pour obtenir la consistance crémeuse. Ajoutez le jus de citron et la menthe lavée et ciselée, salez, poivrez. Placez au frais 30 mn.
3. Coupez les radis réservés en lamelles et ajoutez-les avec des feuilles de menthe fraîche pour servir. Dégustez bien frais.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTES Élisabeth Guedes

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Sud de France
LE MEILLEUR DE L'OCCITANIE
La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée
"ÊTRE OCCITARIEN, C'EST NOUS SOUTENIR ET CROIRE EN NOS PRODUITS"
Emmeline,
Ostréicultrice à Mèze
TOUS OCCITARIENS!
tousoccitariens.fr
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.

GOÛTER LES COULEURS DU TEMPS

CHÂTEAU ROMASSAN, BANDOL, PROVENCE

DOMAINES Ott®

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION